Идёт подписка для жителей Крыма. Подписной индекс 88005

Здоровье Медицина Жизнь

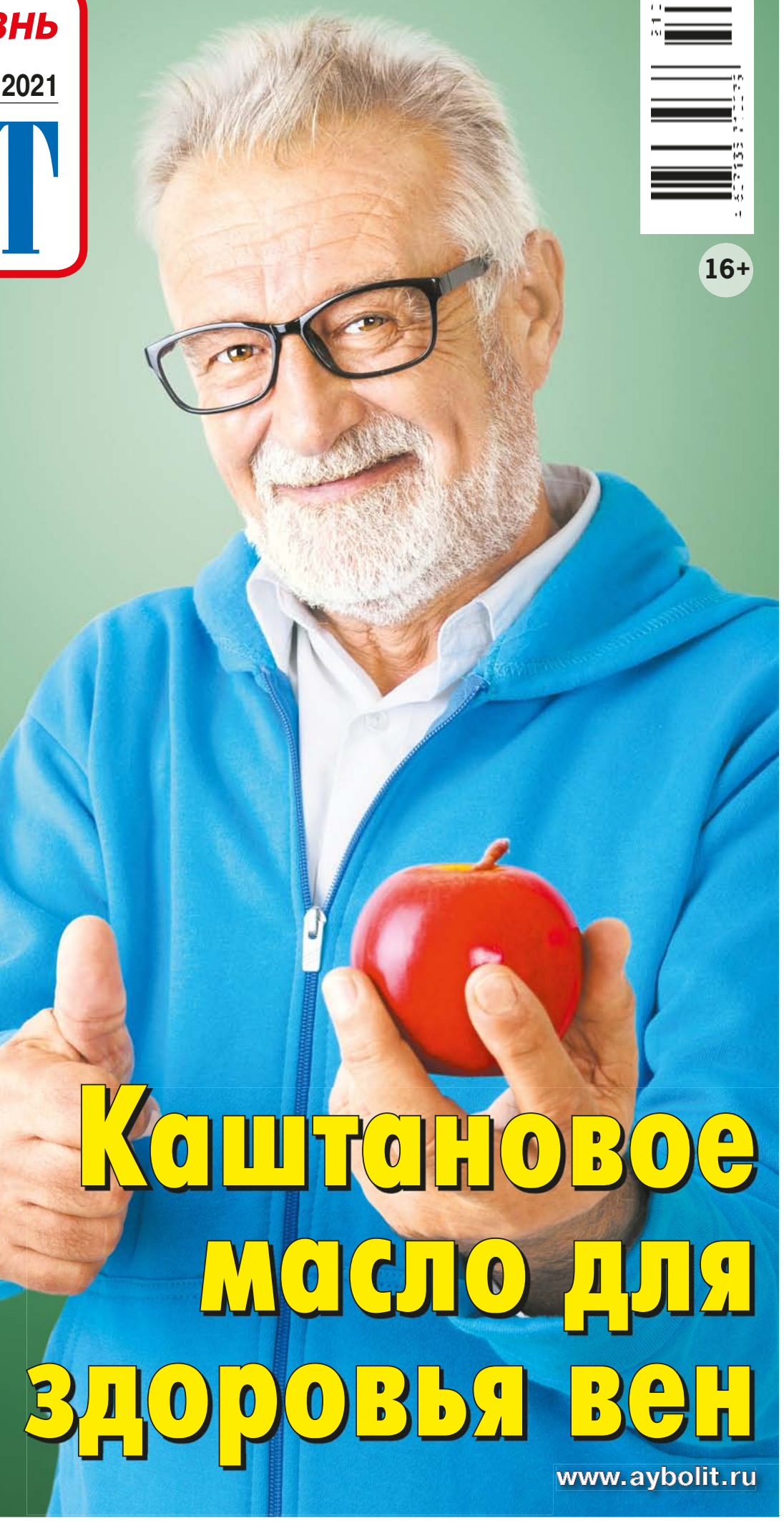
Айболит

№20 (652) 2021

16+

Солёные варежки из шерсти — от боли в суставах

стр. 6



Каштановое масло для здоровья вен

www.aybolit.ru

РЕКЛАМА

КАК ПОБЕДИТЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ К СПИРТНОМУ, ИЛИ КАК СПАСТИ СЕМЬЮ ОТ РАЗРУШЕНИЯ?

Пьющий человек – горе в семье! И неважно кто это: брат, сестра, муж, жена, дети или родители. Можно убеждать себя, что «пагубное пристрастие» просто выбор каждого человека, на который невозможно повлиять, но истинных причин пьющего человека не узнать никогда.

Есть несколько путей в такой ситуации, либо смириться и позволить человеку дальше разрушать свою и жизни близких, либо постоянно ругаться, выяснять отношения с вытекающими оттуда последствиями, либо... есть еще один путь – **«Кудзу»!**

«Кудзу» – это природные капли из особых растений, которые блокируют тягу к спиртному, вызывая сильнейшие симптомы похмелья при малейшем количестве выпитого, при этом способствуя восстановлению организма. Помогают бросить пить, чтобы человек смог: устроиться на работу, сесть за руль, наладить отношения с близкими и решить другие проблемы.

Только до 29 ОКТЯБРЯ 2021
завод «Здоровая семья» ДАРИТ* «КУДЗУ» КАЖДОМУ

1 ПОЗВОНИТЕ на завод, по бесплатному номеру:
8-800-301-67-68
2 НАЗОВИТЕ код 2590 для заказа курса «Кудзу» по сниженной стоимости.*
3 ПОЛУЧИТЕ одну, две или три упаковки «Кудзу» БЕСПЛАТНО*!
Доставка по России за счет завода

WWW.ZS-ALTAY.RU

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810ГРНИП: 319645100051779 Срок проведения с 29.09.2021 по 29.10.2021 Саратовская обл., п. Сергиевский, ул. Октябрьская, 28
*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68 000460

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Для гипертоников

А какой препарат принимаете вы?

Три зарубежные фармкомпании уведомили Росздравнадзор и российских врачей о том, что лекарства от давления и другие препараты, в состав которых входит гидрохлоротиазид, могут стать причиной развития рака кожи и губы.

Гидрохлоротиазид — диуретик. Разные фармкомпании называют его поразному: гидрохлоротиазид, «Гидрохлоротиазид-САР», «Дихлотиазид», «Гипотиазид», «Лодоз», «МикардисПлюс», «АпоГидро», «Адельфан-Эзидрекс». В составе комбинированных лекарств гидрохлоротиазид встречается в таких препаратах, как «Блоктран ГТ», «Гизаар», «Гизортан», «Лозартан-Н Рихтер», «Вальсакор», «Ванатекс Комби», «Ко-Диован», «Приленап», «Эналаприл Н», «Эналаприл-Акри Н», «Энап Н», «Энап-НЛ», «Ко-ренитек», «Ренаприл ГТ», «Эналаприл-Акри НЛ», «Энафарм-Н». Гидрохлоротиазид не содержится в таких препаратах от давления, как амлодипин, «Лориста», «Энап», «Конкор», «Веро-нифедипин». Напомним, в 2015 году российские производители сняли с производства популярный препарат «Адельфан» из-за побочных эффектов.

Чудеса природы

У ПОБЕРЕЖЬЯ ЯПОНИИ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ САМОК САМЦЫ ИГЛОБРЮХИХ РЫБ СОЗДАЮТ ТАКИЕ АЖУРНЫЕ КРУГИ.

Знаете ли вы, что...

● Ногти на руках растут быстрее, чем на ногах. Потому что чаще контактируют с солнечным светом. Причем на рабочей руке ногти растут быстрее, чем на нерабочей, а самый длинный ноготь всегда на среднем пальце. Вообще чем больше палец, тем длиннее ноготь, но никто точно не знает почему.

● Ботокс лишает эмоций. Инъекции ботокса парализуют мышцы на лице, и морщины исчезают. Однако недавно ученые открыли один любопытный эффект уколов красоты: человек перестает ощущать тонкие эмоции, поэтому выражение лица меняется. Заметьте, как похожи друг на друга красотки, «подсаженные» на ботокс.

Новости

РАК ЛЮБИТ ПОСЛАЩЕ

Ученые — онкологи-проктологи — заявили, что у любителей любых сладких напитков есть все шансы заболеть раком толстой кишки. Исследование с участием 95 тысяч человек длилось 14 лет. Поэтому этим цифрам можно доверять. Еще тревожнее, если сладкие напитки хотя бы раз в день по 0,5 л пьет подросток.

ЯПОНЦЫ ОПЯТЬ УДИВИЛИ

Одна из компаний начала выпускать съедобные маски из дынных булок — популярной в Японии выпечки. Считается, что такая маска не только отлично выглядит, но и защищает от коронавируса не хуже ткани, а еще экологически чистая. Что хотели этим сказать пекари-изобретатели? Вряд ли у вменяемого человека возникнет желание съесть такую маску вместе с соплями, хотя в Японии все возможно. Но, скорее всего, японцам просто нравится запах любимой выпечки.

ВМЕСТО ПТИЧЕК — МЫШКИ...

В сочинском научном парке развесили дуплянки для летучих мышей. Дело в том, что они способны в больших количествах уничтожать вредных насекомых. А в парке развелось немерено самшитовой огневки. Поэтому люди на помощь позвали рукокрылых. Отлавливали летучих мышей в Староладожских штольнях Ленинградской области.

Намотай на ус

■ У ВАС АНГИНА? ЗАЛЕЙТЕ ПЯТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ВЕТОЧЕК ЗЕЛЕНИ КИНЗЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ ПОЛОЩИТЕ БОЛЬНОЕ ГОРЛО.

■ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОМОГАЕТ ПОВЫШАТЬ ХОЛЕСТЕРИН КАК НИЗКОЙ (ПЛОХОЙ), ТАК И ВЫСОКОЙ (ХОРОШИЙ) ПЛОТНОСТИ. ПОЭТОМУ НЕ НАДО СОВСЕМ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

Думай, думай — **Советы терапевта**

Не промахнись!

От аскорбинки — камни в почках

Одно время многие россияне принимали большие дозы аскорбинки при простудах. Однако выяснилось, что ее микрокристаллы усиливают цистит. А игольчатая структура травмирует клетки. Поэтому при простуде аскорбиновую кислоту можно использовать лишь короткое время и лучше не в чистом виде, а в продуктах. Переизбыток витамина С при нарушениях обмена веществ усиливает образование камней в почках. Нередко те, кто злоупотребляют аскорбиновой кислотой, выращивают оксалаты в своем организме.

После злоупотребления супердозами витамина С некоторые пациенты с высокой температурой и почечной коликой поступают в стационар. Для этого достаточно принимать в сутки 5-6 г аскорбиновой кислоты и пить мало воды. В результате развивается олигурия — недостаточное выделение мочи. Не повторяйте таких ошибок. При простуде больше пейте чая с лимоном, смородиной, облепихой, шиповником.

Солить или не солить?

Несмотря на то, что соль считается белой смертью, без нее не обойтись. Соль контролирует переход воды из клетки в клетку. Не хватает соли (натрия) — клетка съеживается, слишком много ее — клетка раздувается и может лопнуть. Даже нефрологическим больным медики советуют не отказываться от соли совсем. А иногда у пациентов обнаруживаются «соль теряющие почки». Усиленное выведение натрия с мочой происходит при поносе, длительном приеме сульфодиметоксина, например, при простуде.

Конечно, при гипертонии и отечности нужно ограничивать соль до 2-3 г, чтобы не обострять чувство жажды. Остальным в сутки требуется 6-8 г соли. Здоровый человек может потреблять ее, доверяя собственному вкусу.

Пьем мочегонные, чтобы похудеть

Принимая мочегонные средства вроде фуросемида, вы сами провоцируете образование камней в почках. К тому же почки становятся ленивыми. Способствуют образованию оксалатов и многие мочегонные травы. Безвредны для «носителей» любых камней спорыш, пол-пала, лист брусники, земляники, черники, березы, толокнянка, березовые почки.

И. В. Кудасова, терапевт

Умные мысли

■ КОСТЛЯВЫХ ЖЕНЩИН ЛЮБЯТ... КОСТОПРАВЫ.

■ КАК ЖИЗНЬ ДЛИННА! БОЛЕЗНЕЙ НЕ ХВАТАЕТ.

■ УПАВШИЙ ДУХОМ ГИБНЕТ РАНЬШЕ СРОКА.

■ РАБОТАТЬ НАДО НЕ 12 ЧАСОВ В СУТКИ, А ГОЛОВОЙ.

К вечеру я сильно натёрла ногу...

Утром на работу решила надеть новые туфли. После работы еле доковыляла до маршрутки. Села, еду. С окраины до центра ехать долго. Достала книжку, читаю. Нога болит, распухла. Народу полно. Решила: «А сниму-ка я туфлю. Никто не заметит». Сделала это с огромным облегчением. Вот и нужная остановка. Нащупала ногой туфлю, с трудом в нее влезла и вышла из машины. Чувствую, что-то не то. Елки-палки! На одной ноге у меня черная туфля, на другой — бежевая, причем обе туфли левые... Вот это влипла! И что делать?! Хоть босиком иди! Как в таком виде идти? Обидно до слез. Да и туфли жалко, новые... И тут слышу тихий всхлип. Неужели кому-то сейчас хуже, чем мне? Вижу — в сторонке стоит девушка и прижимает мою черную туфлю к груди... Мою, родную! Я сунула девушке ее, бежевую. Она обалдела от такого счастья. И мы обе, счастливые, пошли в разные стороны. Я даже про мозоль забыла!

Ирина К., Москва

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что ждать тем, кто переболел

Ковид оставляет шрамы

Коронавирус не уходит бесследно. Уже ясно, что он бьет по всему организму. Его последствия могут сказываться еще много лет. Чего ждать тем, кто перенес инфекцию.

Болит все!..

После ковида люди описывают разные нарушения самочувствия, вплоть до самых необычных.

«Стал сильно потеть. Уже не знаю, как с этим бороться. Жутко потеет голова. Становится мокрой за минуты после мытья...»

«Меня ничем не лечат. Врачи ждут, что само пройдет, если нет каких-то катастрофичных показаний. Лекарства больше не назначают, отправляют к психиатру, говорят, возможно, это посттравматический шок. Приступы сдавленности в грудной клетке, бурчание в животе и температура до 37,5°С все не прекращаются... И их никто никак не объясняет... Скоро 4 месяца будет, как болею».

«Ни дня нормальной жизни после ковида. Болят вены на ногах и на руках. На ногах что-то похожее на укусы появилось, но меня никто не кусал, красные пятна на венках. Болят лопатки, боль в груди, болит голова. Три дня назад слегла с мужем с высокой температурой, диареей и дикой слабостью. Болели одинаково. Когда закончится этот ужас?»

Похожие проблемы со здоровьем испытывают многие. Одни мучаются от конъюнктивита. Другие месяцами живут с температурой. Третьи задыхаются от постоянных приступов удушья. Когда это закончится и как быстрее восстановиться?

Воспаление легких — это цветочки...

Самые распространенные осложнения ковида, которые могут проявляться в течение нескольких недель, а то и месяцев после выздоровления, — одышка, обострение хронических заболеваний, астенический синдром (слабость, нарушение сна и аппетита, снижение трудоспособности), остаточный кашель без температуры и выделения мокроты, фиброз легких. Но все чаще врачи, наблюдающие за пациентами, перенесшими COVID-19 в легкой форме, говорят о системных воспалительных реакциях, аутоиммунных воспалениях, васкулитах, синдроме Гийене-Барре и болезни Кавасаки. Исходя из своих наблюдений, врачи на приемах в поликлиниках советуют излечившимся от коронавирусной инфекции как можно меньше бывать на солнце, чтобы не провоцировать появление аутоиммунных заболеваний.

Воспаление легких — только первая стадия болезни. Коронавирус «отращивает» щупальца от зараженных клеток и распространяется по организму. В результате ухудшается свертываемость крови, начинаются сильные головные боли, головокружение. Кроме потери обоняния и вкуса, ковид провоцирует судороги, инсульты, энцефалопатию.

> СИМПТОМЫ COVID-19 ТЕПЕРЬ ДРУГИЕ: КАШЛЯ, ПОТЕРИ ОБОНЯНИЯ И ВКУСА МОЖЕТ ВООБЩЕ НЕ БЫТЬ.

Каких еще ждать осложнений

COVID-19 поражает почки, печень, сердце и сосуды. Часто бывает тромбоэмболия. Пролечили пациента, он уходит домой, и у него случается инфаркт. Ковид не проходит бесследно не только для пациентов, перенесших болезнь в тяжелой форме, получавших кислородную поддержку или подключенных к аппарату ИВЛ, но и для переболевших в легкой форме. У многих вылечившихся есть серьезные сопутствующие заболевания, например сахарный диабет. Такие пациенты должны быть на диспансерном учете, за ними надо серьезно наблюдать. Отдельная тема — психологическое состояние пациентов, переживших ковид. Это истерия, неврозы, панические атаки. Пациентам, которые перестают спать ночью, приходится принимать седативные препараты. Так что процесс восстановления, судя по всему, будет долгим и серьезным.

Кстати...

В больницы стали поступать пациенты с псевдомембранозным колитом. Это острое состояние — результат лечения коронавирусной инфекции большими дозами антибиотиков. Флора кишечника не справилась с такой нагрузкой, слизистая воспалилась... Дело в том, что для лечения серьезных форм ковида используются препараты, которые вызывают сильнейшую интоксикацию и астению. Организм испытывает мощный стресс, восстановление проходит очень тяжело — слабость, мышечные боли, отеки, боли в почках...

Вирус бьет по печени и почкам

Причем в первую очередь. У людей с хроническими заболеваниями печени коронавирус протекает особенно тяжело. Почечные патологии после ковида тоже встречаются часто, поэтому врачи советуют всем переболевшим сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ почек, даже если никакого дискомфорта нет.

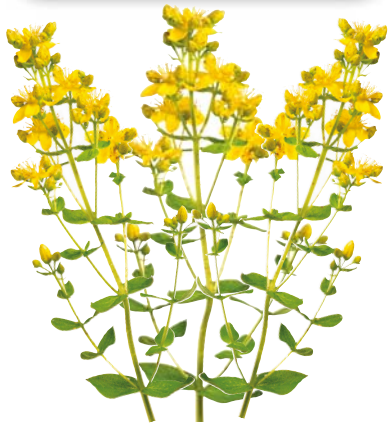
Главная проблема в том, что врачи не знают, какие у ковида будут более отдаленные последствия. Непонятно, по какой причине у некоторых пациентов пропадают образовавшиеся после болезни антитела. Они были, а через пару месяцев их уже нет. То есть люди могут заболеть снова. Чем это грозит, врачи не знают. Один выход — вакцинация.

Прогноз на осень

Грипп станет более опасным

Самоизоляция граждан сильно повлияла на циркуляцию сезонных респираторных вирусов.

Но они никуда не исчезли. Просто затаились и ждут момента. В 2020 году заболеваемость гриппом по всему миру снизилась до минимума. Использование маски для лица, частое мытье рук, соблюдение социальной дистанции защитили от респираторных вирусов. Но радоваться этому не стоит, предупреждают эксперты. Пневмовирусы, аденовирусы, риновирусы (эту инфекцию еще называют заразным насморком) могут стать более опасными — протекать в более тяжелой форме. Искусственное ограничение циркуляции вирусов может сделать людей менее устойчивыми к болезням, которые раньше не считались опасными. А это приведет к возникновению новых пандемических угроз. Дети будут особенно уязвимыми во время бушующих эпидемий гриппа, предупреждают ученые, прогнозируя сезонные вспышки.



Как справиться с душевной болью

Мычим и... стонем

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭМОЦИИ ЗАХЛЕСТЫВАЮТ? РУГАТЬСЯ? СПОРИТЬ? РЫДАТЬ? НЕТ-НЕТ!

Дышите глубже

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте тело и посидите так не менее минуты. Наблюдайте за частотой дыхания. Старайтесь дышать расслабленно и спокойно. Если дыхание слишком напряженное, успокойте его. Затем медленно и глубоко сделайте 50 вдохов и выдохов. Вдох и выдох делайте не менее 10 секунд каждый (10 секунд — вдох, 10 секунд — выдох). Не получается сохранять такой темп? Можно уменьшить длительность вдохов и выдохов. Вдох старайтесь начинать с живота, вторая часть вдоха переходит на грудную клетку. Сосредоточьте внимание на вдохах и выдохах. Старайтесь не отвлекаться ни на какие мысли, которые возникают в это время. Упражнение не обязательно делать сидя. Если нет такой возможности, можно делать во время ходьбы и даже во время конфликта, если чувствуете, что эмоции начинают захлестывать. Начинайте дышать глубоко и медленно. Ваш собеседник в это время может ругаться, а вы начинайте дышать. И он начнет подстраиваться под этот ритм и успокаиваться. Важно начать тренироваться такому методу дыхания в спокойной обстановке и каждый день. Когда привыкнете, сможете дышать в таком ритме в любой обстановке.

Раскачиваемся, как неваляшка

Этот метод может показаться странным, однако он очень хороший. Заметьте: когда ребенок плачет, его баюкают, и малыш успокаивается от ритмичного раскачивания. Когда у взрослого что-то сильно болит, он начинает стонать. Итак, сядьте удобно и начинайте раскачиваться. Как? Из стороны в сторону или назад-вперед? Подскажет ваше тело. Главное, чтобы темп, направление и амплитуда были для вас максимально комфортны. Начинайте издавать гласные звуки. Здесь тоже нужно подобрать звук и громкость, которые для вас наиболее комфортны. Возможно, это будет мычание с закрытым ртом или звуки «а», «о», «у» — с открытым.

Прислушайтесь к своему телу. Все внимание сосредоточьте на раскачивании. Пусть ритм движений полностью захватит вас. Старайтесь не отвлекаться на мысли. Делать это упражнение можно длительно. Желательно добиться легкого транса. Вам станет легче, исчезнут мысли, ощутите расслабление. При помощи этого упражнения можно исцелиться от всех психосоматических расстройств, если заниматься каждый день.

Ю. М. Чудовская, психотерапевт

Скорая помощь от природы

Зверобой успокоит...

Эта травка — идеальное средство для укрепления нервной системы. Особенно для тех, кто перенес тяжелую жизненную утрату: смерть в семье, разлуку, развод... В этих ситуациях полезно принимать от 3 до 6 чашек чая из зверобоя и дополнительно по 20 капель настойки зверобоя 3 раза в день. Настойку делайте так: 50 г сухой измельченной травы зверобоя залейте 0,5 л водки, оставьте в темном месте на 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедите.

Из почты «Айболита»

За семь ночей избавилась от натоптыша

Меня долго беспокоил натоптыш на ступне. За 7 ночей избавилась от боли и стала нормально ходить. Что делала? Кусочек черной редьки натирала на терке, кашицу выкладывала на бинт и крепко привязывала к больному месту. Оборачивала целлофаном и надевала носок. Компресс делала на ночь. Первую ночь так жгло, что не могла уснуть, но выдержала, не сняла компресс до утра. Второй раз было легче, а дальше совсем легко. Зато уже лет 15 ступни не беспокоят.

Г. В. Ибрагимова, Махачкала, Дагестан

Соль экстра шпору выведет

Этот рецепт от шпор лет 20 назад посоветовал моему мужу врач. Надо смешать 3 ст. ложки меда, 50 мл 5%-ной настойки йода и 1 чайн. ложку соли сорта экстра. Смесь нанести на ватку — и на пятку в виде компресса. Оставить на ночь, а утром, не снимая компресса, походить на пятках минут 15. И так — пять ночей. Не больше! Через полгода лечение повторить. Боль пройдет в течение 2 недель. У меня были застарелые шпоры, и я вылечилась, правда, повторяла лечение раза три с интервалом в полгода.

Л. А. Метелина, Ростовская обл.

Отвалилась сама...

Чем старше становлюсь, тем все больше досаждают папилломы. Избавляюсь от них просто. Срываю лист чистотела, смачиваю его слюной и накладываю на папиллому, закрепляю пластырем. Через 2 дня папиллома отваливается.

И. П. Гвоздева, Астрахань

Чайный гриб сведёт мозоль

Для тех, у кого сухие мозоли и толстые ногти. Смочите кусочек бинта в 6-недельном настое чайного гриба и приложите к мозоли, натоптышу или загрубевшему ногтю. Закрепите и наденьте носки, также смоченные в настое. Каждую ногу оберните пленкой и сверху наденьте теплые носки. Такая процедура должна занимать 3-4 часа. Затем, соскоблите пилкой размягченные ногти, смажьте ступни кремом для ног или любым растительным маслом. Сделайте несколько таких процедур.

З. Н. Лукьянченко, Самарская обл.

Разгадку нашли в волоске

Французский врач-трихолог Андре Плеассон научился ставить диагноз по одному волоску пациента.

Если разрезать его от корня до кончика на мельчайшие частички, а затем провести спектрографический анализ, то предстанет картина всей жизни человека: в каком районе он живет, как питается, какую воду пьет. Но главное — к какой болезни предрасположен. Оказалось, что все брюнеты — сердечники, а у блондинов больные суставы. И те, и другие чаще страдают мочекаменной болезнью и склонны к инфарктам на нервной почве. Блондины к тому же подвержены гастриту и язве желудка, чаще имеют повышенную кислотность желудочного сока. Больше светловолосых и среди страдающих ревматизмом. У шатенок — другие проблемы: воспалительные гинекологические заболевания, бесплодие, гормональные расстройства. Рыжие, как правило, аллергики. Их реакция на анестезию и лекарства непредсказуема. После операций у рыжих нередко возникают внезапные осложнения. Врачи, надо признать, побаиваются рыжеволосых пациентов.

Тоже лекарство

«Яблочки» на дубе

■ **От лишая.** Нарвите дубовые листья, на которых образовались галлы — маленькие «яблочки». Раздавите их и соком несколько раз в день смазывайте болячки. Лишай исчезнет.

■ **Как сильное мочегонное** галлы заваривают (не больше 3 г) и пьют как чай с сахаром или медом. Самые полезные — зеленые и неспелые «яблочки».

■ **Если долго не заживает рана,** случился ожог или появились пролежни у тяжелобольного человека, сделайте отвар (на 1 л воды — 1 ст. ложка галлов, заварите кипятком и 5 минут держите на маленьком огне). Дайте остыть и процедите. Используйте отвар для примочек. Самые полезные — зеленые галлы.

Еще несколько рецептов — из листьев и коры дуба.

■ При воспалении горла, стоматите, гингивите, тонзиллите залейте 1 ст. ложку листьев и коры (в равных пропорциях) стаканом воды. Закипятите, проварите в течение 1-3 минут. Процедите и остудите. Свежий отвар используйте для полосканий.

■ Из листьев дуба готовят тонизирующий чай. Заливают 1 чайн. ложку измельченных листьев (или 3-4 целых листа) 0,5 л кипятка. Настаивают несколько часов и выпивают в течение дня.

Скорая помощь от природы

Экзема замучила

* Кожа зудит? Залейте 1/2 сухих листьев травы топинамбура 1 л кипятка. Остудите и выпейте 1/2 стакана. Остальной настой вылейте в ванну и полежите в ней 15-20 минут. После ванны не вытирайтесь.

* Смешайте измельченные листья алоэ со сливочным маслом (1:4). Смазывайте пораженные участки кожи 2 раза в день.

* Вечером натрите на мелкой терке морковь и выложите на сложенную в несколько слоев марлю. Приложите к больному месту на ночь, оберните полиэтиленовой пленкой, чтобы сок не вытекал. Курс — 2 недели.

Кожные проблемы — *Вы просили рассказать*

Лягушка не поможет

БОРОДАВКА НА КОЖЕ — ЭТО ТОЛЬКО ВЕРХУШКА АЙСБЕРГА. А САМА ПРОБЛЕМА НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА.

Бородавки появляются не только у подростков

Да, в 12-14 лет они появляются на теле часто, потому что в подростковом возрасте организм стремительно взрослеет, перестраиваются все его системы. Естественно, иммунитет в это время ослаблен, а вирус только того и ждет. Он дает о себе знать в виде бородавок. Появляются они внезапно и так же внезапно исчезают через несколько лет, когда формирование организма завершилось. Однако ослабленный иммунитет, как известно, бывает не только у подростков. Поэтому и у взрослых бородавки тоже не редкость. Причин может быть множество: постоянные стрессы, другие заболевания организма. Так что, если появились бородавки, надо укреплять иммунитет.

Папилломы и бородавки — не одно и то же

Они вызываются одним и тем же вирусом папилломы человека, но разными его типами. Одни проходят бесследно, без лечения, а другие требуют обязательного удаления. Бывают доброкачественные, а бывают злокачественные. И выглядят папилломы и бородавки по-разному.

* **Бородавки,** как правило, круглой или конусообразной формы, плотные на ощупь. Чаще всего телесного цвета. Могут быть желтоватые или немного с коричневым оттенком. Диаметр — до 10 мм. Изредка бывают больше. Сверху бородавка сухая, имеет так называемый корень. Типичное расположение — кисти рук и стопы. Бывают плоские бородавки. Они часто появляются на лице и поражают в основном маленьких детей и подростков. Есть подошвенные бородавки, их часто путают с натоптышами. Из всех образований бородавка — самая безопасная.

* **Папилломы** растут на ножке, у них нет корня. Диаметр в основном 5-10 мм, но бывает и больше. Телесного цвета, но могут быть и грязно-коричневого. Типичными местами появления папиллом являются лицо, шея, подмышки и другие естественные складки. Папиллома обнаруживается также на шейке матки. Если бородавки могут пройти сами собой, то папилломы сами не проходят. Они растут и могут озлокачествляться, особенно если постоянно травмируются, например, одеждой или украшениями.

А еще есть остроконечные кондиломы

Эти образования розового или синюшного цвета более опасны. Внешне они похожи на петушиный гребешок. Не имеют корня и неплотно держатся на коже. Передаются половым путем. Зачастую располагаются на половых органах, а также слизистых, в том числе на слизистой рта, конъюнктивы и мочеполовых органов. Иногда у женщин остроконечная кондилома обнаруживается не на наружных половых органах, а во влагалище, на шейке матки и может вызвать дисплазию. А это предраковое заболевание.

Не стоит заниматься самолечением

Во-первых, никогда нельзя быть точно уверенным в том, бородавка это или папиллома. Во-вторых, после прижигания тем же чистотелом может образоваться рубец. Ведь точно рассчитать дозу этой кислоты и глубину ее действия невозможно. Не рекомендуется также перетягивать папиллому, чтобы ее удалить. Верхняя часть папилломы при этом отмирает и отпадает, но сам вирус папилломы остается в организме. К тому же так можно разнести инфекцию по всему телу.

В. К. Зинатова, врач-дерматолог

Полезно знать

Как удаляют бородавку в поликлинике. Чаще всего сегодня бородавки удаляют жидким азотом, охлажденным до температуры минус 130-150°С. К бородавке на 10-30 секунд прикладывается аппликатор с охлажденным азотом. В течение нескольких дней бородавка отваливается. Этот способ наиболее щадящий.

Актуальная тема

Мои лёгкие спасло море

Александр Васильев, историк моды, переболел коронавирусом больше года назад. А от последствий ковида не может избавиться до сих пор. Как изменилась его жизнь после болезни, он рассказал в интервью.

— Вы собираетесь вакцинироваться?

— Я недавно сдавал кровь, и у меня до сих пор в организме присутствуют антитела. Так что вакцинироваться пока точно не буду. К вакцинации надо, на мой взгляд, подходить очень осторожно. Думаю, подождать еще три-пять лет.

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— У меня большая слабость, утомляюсь гораздо быстрее, чем раньше. И еще ковид сильно повлиял на память. Мне надо теперь сосредоточиться, чтобы что-то вспомнить. Раньше была хорошая память. Врачи по этому поводу ничего не говорят и не назначают никакого лечения. Потому что никто ничего о ковиде не знает. Это новая болезнь, о которой еще рано делать выводы.

— Наверное, «Модный приговор» из-за этого вам приходится сложнее вести, ведь вы часто там рассказываете истории из прошлого?

— К счастью, на работе проблемы с памятью не сказываются. У меня проблемы с короткой памятью. То есть труднее вспомнить про дела вчерашние и позавчерашние, чем про те, что были двадцать, тридцать или сорок лет назад.

— Какие еще неприятные симптомы остались после ковида?

— На протяжении шести месяцев после болезни не мог справиться с кашлем. Ничего не помогало. Он был не постоянным, как в стационаре, а периодическим. Вдруг ни с того ни с сего я начинал закашливаться. И так происходило по несколько раз в день. Мои легкие спасло море. Оно оказалось целебным. Рекомендую всем, кто перенес ковид, побольше дышать морским воздухом.

— После болезни вы стараетесь следить как-то за рационом питания?

— Я теперь ем как можно больше свежей рыбы и много овощей, чтобы окончательно не потерять форму и не располнеть. Ем часто огурцы и помидоры.

P. S. Многие люди, переболевшие ковидом, жалуются на потерю памяти, бессонницу, тревожность, «мозговой туман», который проявляется в виде сонливости, апатии, снижения реакции, рассеянности сознания, повышенной утомляемости. У пожилых пациентов после коронавируса обостряются болезни Альцгеймера и Паркинсона, другие проявления деменции.

Цифры и факты

В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ ОН БЫСТРЕЕ ВЫЗДОРОВЕЛ, ПОИЛИ ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ, В КОТОРЫЕ ПОМЕЩАЛИ ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ ТОГО ЖЕ ЦВЕТА, ЧТО И САМИ СОКИ.

Не навреди!

Что нельзя есть перед вакцинацией

Употребление некоторых продуктов перед прививкой от коронавируса может привести к плохому самочувствию. Чтобы не было побочных эффектов от вакцины, не переедайте и не проводите гастрономических экспериментов.

Никакой новой пищи не пробуйте. Ешьте только то, к чему давно привыкли, вплоть до конкретной колбасы или молока. Важно ограничить также количество углеводов: сладостей, картофеля, хлеба, каш. Сладкое — это табу перед прививкой. Доказано, если уровень сахара повышен, человек тяжелее переносит прививку. Вакцинацию надо отложить на пару недель после полного выздоровления, если вам нездоровится.

Никита Харлов, гастроэнтеролог

Чем дигидрокверцетин полезен при COVID-19?

О том, почему дигидрокверцетин рекомендован для профилактики и комплексного лечения коронавируса, и о других его уникальных свойствах рассказала врач высшей категории Раиса Горкольцова.

— Что такое дигидрокверцетин? В чем его отличие от кверцетина?

— Дигидрокверцетин — это фармакологически чистая форма кверцетина, которая отличается меньшими токсическими свойствами и является безопасной даже при сверхвысоких дозах.

Дигидрокверцетин — это биофлавоноид лиственницы сибирской, который разработан в крупнейших научных центрах России.

— Чем полезен дигидрокверцетин при COVID-19? Подтверждено ли это исследованиями?

— Известно, что одна из ярких особенностей COVID-19 — поражение сосудов и повышенное тромбообразование. Исследования показали, что дигидрокверцетин укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров, предохраняя их от повреждения, улучшает микроциркуляцию и препятствует образованию тромбов. Кроме того, он помогает поддерживать в норме функции бронхолегочной системы: нормальную проходимость бронхов, легочный кровоток и насыщение крови кислородом. Поэтому дигидрокверцетин включен в американские протоколы по профилактике и комплексному лечению коронавируса.

ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН — ЭТО ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТАЯ ФОРМА КВЕРЦЕТИНА, КОТОРАЯ ОТЛИЧАЕТСЯ МЕНЬШИМИ ТОКСИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ И ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗОПАСНОЙ ДАЖЕ ПРИ СВЕРХВЫСОКИХ ДОЗАХ.

Это подтверждают и последние исследования из Китая, которые показывают, что дигидрокверцетин является весьма перспективным компонентом для профилактики и лечения коронавируса.

Ранее проведенные обширные клинические исследования в Академии имени И.М. Сеченова показали, что дигидрокверцетин улучшает свойства крови, снижая ее вязкость, что в свою очередь, препятствует тромбообразованию. Также он нормализует уровень холестерина, снижая риск инфарктов и инсультов. Отличается высокой антиоксидантной активностью: нейтрализует и выводит из организма свободные радикалы, оказывая благотворное влияние на здоровье печени и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в исследованиях отмечены противовоспалительные и противоаллергические свойства дигидрокверцетина.

— Как выбрать дигидрокверцетин? На что обратить внимание?

— Прежде всего, обратите внимание на дозировку действующего вещества — она должна восполнять суточную потребность организма на 100%. Важный момент — качество и степень очистки сырья, так как именно эти показатели являются гарантией эффективности и безопасности для вашего здоровья.

В России именно **Дигидрокверцетин от Эвалар зарегистрирован как средство для поддержания в норме проходимости воздуха в бронхах, тонуса бронхиальной стенки, функций легких, бронхов и сердца.**

В отличие от других, он имеет высокую дозировку дигидрокверцетина — 25 мг, и производится из высококачественного сырья со степенью очистки — 98-100%[1]. Это обеспечивает максимальную активность действующего вещества для поддержания здоровья органов дыхания, сердца и сосудов.

Принимать дигидрокверцетин следует по рекомендации врача: в остром периоде — по 6-10 таблеток 4 раза в сутки, в период выздоровления — по 1 таблетке 4 раза в сутки.

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

Эвалар

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

[1]По данным внутреннего входного контроля. Протоколы №С-754, С-966, С-96. 23100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пять причин делать утром + зарядку

Чтобы взбодриться утром, некоторые люди заваривают себе ароматный кофе, другие начинают день с душа. И только немногие преодолевают сонливость при помощи утренней зарядки.

ФИЗКУЛЬТУРА БОДРИТ ОРГАНИЗМ ЛУЧШЕ ВСЕГО

Организм человека не способен полностью пробудиться по звонку будильника. Даже если вы уже поднялись с кровати, все внутренние органы и системы еще продолжают отдыхать. Дело в том, что во время сна замедляется циркуляция крови, мозг отдыхает. Поэтому во время пробуждения человек ощущает легкую заторможенность. У него снижена физическая и умственная работоспособность, замедлена скорость реакций. Такое состояние может длиться до обеда. Чтобы полностью проснуться и стряхнуть заторможенность, необходимо заставить работать суставы и мышцы. Другими словами, нужно просто сделать зарядку.

■ Перед зарядкой обязательно выпейте стакан воды — для разжижения крови.

■ Завтракать можно минут через 20 после зарядки.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ЗАРЯДКИ?

Она придает бодрость. Организм просыпается быстрее даже после небольшой разминки. Активизируется кровообращение, все органы и ткани начинают активно насыщаться кислородом. Ощущается прилив энергии. Мозг, получивший свою порцию кислорода, активно включается в рабочий процесс.

Укрепляет мышцы. Регулярные занятия укрепляют мышцы. Даже простая и недлительная гимнастика положительно сказывается на позвоночнике и других суставах. Утренняя зарядка стимулирует метаболизм. Благодаря этому фигура обретает красивые формы: мышцы подкачиваются, появляется стройность, подтягивается живот.

Повышает настроение. Думаете, что можно взбодриться от чашки кофе? Увы, это не так. Кофе не обеспечит вас той энергией и позитивом, которые дарит утренняя гимнастика. Кстати, под утренней зарядкой подразумевается хотя бы несколько простых упражнений. Даже они разогреют мышцы и проработают суставы. Никаких чрезмерных нагрузок! Утренняя физкультура не должна вызывать усталость или боль. Во время выполнения упражнений в организме усиливается выработка эндорфинов — гормонов радости. Они повышают настроение и заряжают позитивом на весь день.

Укрепляет силу воли. Решили делать зарядку с завтрашнего дня? Придется заставить себя подниматься на 10-15 минут раньше. При правильном настрое вы с легкостью преодолеете этот барьер. Но к 20-21-му дню обычно появляются навязчивые мысли: «Зачем мне нужна эта зарядка, она все равно ничего не дает. Лучше поспать лишние 10-15 минут...» Вот именно в этот момент важно не поддаться таким мыслям и преодолеть себя. Такое «упражнение» здорово прокачает вашу силу воли, а скоро вы увидите и результат: свое постройневшее тело. К 30-му дню утренняя гимнастика станет привычкой. Ваш организм будет с легкостью просыпаться.

Утренняя зарядка укрепляет сердечную мышцу. А еще улучшает работу дыхательной системы, нормализует работу вестибулярного аппарата, состояние сосудов, повышает их проходимость. Суставы становятся более подвижными. Особенно полезна зарядка тем людям, которые вынуждены вести сидячий образ жизни. Для них физкультура — это необходимость.

КОГДА ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ

Врачи сходятся в одном: зарядку обязательно надо делать утром, после пробуждения. Основная цель такой гимнастики — зарядить человека бодростью и энергией на весь день.

От полиартрита — осенний рецепт с подорожником

Может, мой рецепт от полиартрита кому-нибудь пригодится? Зеленые яблоки зимних сортов (1 кг) очистите от сердцевины. Пропустите через мясорубку вместе с 1 кг белокочанной капусты (без кочерыжки). Добавьте по стакану меда и пропущенных через мясорубку листьев подорожника. Перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 2 месяца сделайте перерыв на 5 дней, еще через 2 месяца — перерыв 10 дней и затем 2 месяца опять принимайте. Чтобы заготовить на зиму кашицу подорожника, его надо смешать с медом (1 стакан меда и 1 стакан кашицы) и поставить в холодильник. Так подорожник хорошо хранится.

О. В. Сошникова, Краснодарский край

Солёные варежки из шерсти от боли в суставах

Я страдаю от полиартрита рук: ночью пальцы болят так, что кулаки невозможно разжать. Что меня спасает от боли? Соленые шерстяные варежки. Замачиваю их в растворе поваренной соли (1 ст. ложка на стакан воды). Даю полежать в рассоле 30 минут, затем хорошо отжимаю, сушу и кладу под подушку. Перед тем как лечь спать, надеваю варежки на руки.

Кроме варежек, можно «засолить» любую шерстяную вещь — носки, платок, а потом использовать от болей в ногах или пояснице. С таким компрессом можно спать, а можно и днем его носить. Бывает, наработаешься так, что все косточки болят, а поспишь в таких соленых доспехах — утром как новенькая.

М. Н. Видова, Тульская обл.

ВЛАДЕЛЬЦЫ СОБАК ПРОВОДЯТ КАК МИНИМУМ 4 ЧАСА В ДЕНЬ НА УЛИЦЕ.

Не только про собаку...

Жизнь старого человека нелегка. Трудно свыкнуться с тем, что тело дряхлеет, силы убывают. Да еще и денег не стало.

Стареть катастрофически не хотелось, но болезни наступали. Раньше на улице на меня оглядывались мужчины, теперь все чаще ловила на себе взгляды бездомных кошек и собак.

В ту зиму ко мне прибились три молодые худенькие кошечки — Маня, Мусечка и Красотка. Я их взяла, пролечила от блох и глистов, а они долгими зимними вечерами делали мою квартиру уютнее. Как же мне повезло с ними! И кто мог их выбросить?

А потом у меня появился Гром. Примерно годовалый черный пес средних размеров, помесь дворняги и овчарки. Он был очень доверчивый, умный и вечно голодный. Его бросили на даче хозяева. Я привела его домой. Стиснув зубы, закусив губу, выгуливала пса. Каждый мой шаг сопровождался болью, иногда до слез. Шла, переваливаясь с ноги на ногу. Кроме того, что очень болели ноги, давление частенько подскакивало, варикоз прогрессировал... Лечение требовало денег, а на мою пенсию не полечишься... Поэтому терпела.

А вот пес похорошел, возмужал. Он таскал меня на поводке, заставлял двигаться. То бегал вокруг меня, то обследовал придорожные канавы и кусты. И я с ним. Как-то притерпелась к боли в ногах. Пришлось регулярно контролировать давление, принимать лекарства. Пыталась соблюдать диету. А тут созрели овощи на огороде. А еще упорно отгоняла мысли о собственной немощи и надвигающейся старости. Куда денутся эти несчастные, когда меня не станет?! Но не может же быть, чтобы мне было отпущено всего лишь несколько лет — и все, конец! Я против.

Своими размышлениями делилась с Громом. А он в ответ, склонив ушастую голову, помахивая хвостом, глядел на меня. И вот результат — то ли от молитв, то ли от преодоления себя, то ли от оптимизма — мои ноги сейчас почти не отекают, почти не болят, я бегаю как молодая. Можно назвать это чудом. Омолодилась и душой, и телом. Помогли мне в этом Бог и, конечно, пес.

Так получилось, что написала не только про собаку, но и про свое житье-бытье. Я перестала чувствовать себя одинокой, забытой. Что-то во мне изменилось. Я смогла помириться с сыном, стала терпимее к невестке. Перестала считать себя ущербной. Денег не хватает? Появилась подработка. Надоела серая и унылая жизнь? Так раскрась ее! Спасибо Грому — он заставил меня шевелиться и не киснуть.

Виктория, Бабаево, Вологодская обл.

БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ НЕДАВНО ПОДТВЕРДИЛИ, ЧТО ПОЯВЛЕНИЕ ПИТОМЦА В ДОМЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ ОДИНОКИМ ЛЮДЯМ, ЗАСТАВЛЯЯ ИХ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ И НАСЫЩАЯ ЖИЗНЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.

Домашние растения предупреждают нас...

Заметила, что, как только мы с мужем серьезно ругаемся, мой мелкий фикус начинает сбрасывать листья, прямо как деревья по осени! А когда помиримся, фикус выпускает новые листья. Я потому и приметила — цветок стоит на кухне и радует глаз, а когда у меня на душе после ругани тяжело, и у цветка такое же настроение. Недавно решила понаблюдать за другими растениями. Оказалось, стоит кому-нибудь из нас заболеть, у фиалки начинают портиться листья, становятся коричневыми. Так что теперь я уже знаю, к чему это. А когда денежное дерево начинает сбрасывать листики, это либо к большой трате, либо к потере денег. Сдается мне, растения лучше людей все чувствуют и предупреждают нас о беде или о прибыли. Только мы не всегда это понимаем.

Ольга, Саратовская обл.

ЗАМУЧИЛА БЕССОННИЦА? ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!

Постареть на 20 лет за 4 дня?! Погибнуть за неделю?! Здоровому человеку? Да ерунда какая-то! Не может такого быть!

К сожалению, может. Из-за отсутствия сна… Недаром пытка бессонницей считается самой ужасной. От неё здоровый человек может умереть через несколько дней.

Медики выяснили, что без вреда для здоровья человек может не спать подряд только около полутора-двух суток. На шестой день уже отказывают мозг, иммунитет и внутренние органы. А на седьмой день человек погибает…

Но Вы же хотите не выживать, а нормально жить! Значит, надо хорошо спать. А вот с этим в наше нервное время проблемы… Плохой сон отмечается уже у четверти мужчин и половины женщин зрелого возраста. А ведь в таком возрасте у всех есть какие-то болезни. Их надо лечить, но без нормального сна бесполезно любое лечение!

Без сна нет исцеления и здоровья

Знакомая ситуация — лечитесь-лечитесь, а никак не выздоровеете. В чём же дело?! Врач ошибся? Идёте к другому врачу. Тот же диагноз и предписания… Значит, лечение назначено правильно. Так почему же оно не работает?!

А просто Вы плохо спите! При чём тут сон?! Так ведь именно во сне идёт настройка организма на здоровье. При нарушении ритма сна возникает «гормональный хаос». Излечение при нём невозможно! Именно поэтому в любой клинике обязателен режим дня! И хороший сон. В тяжёлых случаях человека даже погружают в искусственный сон. В первую очередь для восстановления работы мозга. Ведь вся работа организма подчинена мозгу.

Спасение от токсинов. Промывка мозга

Мозг трудится весь день. Он тратит пятую часть всей энергии человека. Хотя весит чуть больше килограмма! Энергия «сгорает» и при этом выделяются токсины. Как при горении дров выделяется угарный газ.

Токсины отравляют мозг. Медики пришли к выводу, что сон и нужен в первую очередь для очищения мозга от токсинов. Для этого есть особая глимфатическая система. Она током мозговой жидкости между нейронов удаляет токсины. (Вот вам настоящая промывка мозга!) Этот механизм критически важен. И он работает только ночью!

А ведь гибель клеток мозга, например при болезни Альцгеймера и Паркинсона, происходит из-за токсинов. При этом в сосудах мозга ещё и откладываются бляшки из токсичных белков. Сосуды сужаются, начинается кислородное голодание мозга. Что не добавляет ему здоровья…

Но дело не только в выводе токсинов. Только во сне вырабатываются многие гормоны, запускающие восстановление мозга и всего организма.

Снотворные не лечат

А как высыпаться?! Ну не способствует современная жизнь нормальным ритмам и длительности сна!

И что тогда все делают? Пьют снотворное… Но постоянный приём снотворного — это вовсе не выход! Снотворное можно принять только раз-другой. А потом идёт привыкание, а то и зависимость, может запускаться даже обратный эффект. И возникает «вопрос на миллион» — а как высыпаться?!

Аппарат для богатырского сна!

К счастью, медики нашли на него ответ! Прорыв в медицине сна! Медики-сомнологи изобрели супераппарат для хорошего сна без вреда для Вашего организма — «Морфотрон-IV»! Те, кто им пользуется, в восторге от него! И медики их поддерживают. Так что же он Вам может дать?

Гормоны здоровья и молодости

Этот потрясающий, уникальный медицинский аппарат «Морфотрон-IV» создаст для Вашего здорового сна «водитель ритма». И Вы получите свой важнейший гормон сна — мелатонин! Это именно Ваш гормон! Собственный, а потому эффективнейший!

Это главный регулятор цикла «сон-бодрствование». Он улучшает засыпание, заботится о Вашем иммунитете. Избавляет от стресса и депрессии. Предотвращает сердечно-сосудистые болезни.

И это далеко не всё! Мелатонин — это ещё и сильнейший антиоксидант! То есть он нейтрализует свободные радикалы, токсины и сохраняет Вашу молодость! Он эффективно останавливает преждевременное старение и обновляет Ваш организм (в 50 можно выглядеть на 35!). Одна из известных актрис не зря говорила, что в своём возрасте красотой обязана правильному сну!

Сон и онкология

Недостаток мелатонина, нарушения ритма сна и онкологические заболевания связаны напрямую. Когда сбит ритм сна мелатонин вырабатывается в недостаточном количестве.

А «Морфотрон-IV» как раз и создаёт «водитель ритма» сна для Вас. А значит, возможно помогает работе мозга и борьбе с опухолями.

Спите и выздоравливайте!

А вот за восстановление и омоложение Вашего организма отвечает соматотропный гормон роста (СТГ). Говорят, дети растут во сне. Так вот, это правда! Потому что гормон роста вырабатывается именно во сне, ночью. И выздоровление повреждённых и больных органов тоже идёт во сне!

А особенно важен СТГ тем, кто хочет быть не только здоровым, но и долго оставаться молодым. Именно он не даёт усыхать мышцам, обновляет кожу и ткани внутренних органов.

Нет лишнему весу!

Откуда берётся лишний вес, если Вы не переедаете?!?! Ответ прост — именно недостаток СТГ приводит к ожирению! Потому что СТГ борется с гормоном ожирения — лептином. А уж от ожирения проблем хватает! Это и риск диабета. Плохое заживление травм, уменьшение стрессоустойчивости и полового влечения. Без СТГ кости становятся хрупкими и ломкими. Серьезные нарушения возникают в сердечно-сосудистой системе. На стенках сосудов появляются бляшки, увеличивающие риск развития инфарктов и инсультов.

И всего этого кошмара Вам может помочь избежать «Морфотрон-IV»!

Сон слаще мёда!

И это именно так. Почему? Потому что в момент засыпания выделяются гормоны удовольствия — энкефалины и опиаты. Они обезболивают. Безопасно для организма! Помогают погружению в сон. Природа делает это, чтобы человеку нравилось спать. Чтобы организм мог обновиться во сне.

У Вас болит голова? Или и вовсе мигрень? Возможно, Вы недоспали и у Вас мало гормонов серотонина и дофамина. Без них нарушается работа нейротрансмиттеров в мозге и начинается головная боль.

«Морфотрон-IV» и тут может Вам помочь! Супераппарат!

Что? Вы хотите узнать официальную информацию о «Морфотрон-IV»? Пожалуйста!

«Морфотрон-IV» — что это?

«Морфотрон-IV» разработан на основе многолетних исследований российских учёных и Института молекулярной и системной медицины IMS (Германия).

На аппарат есть все документы:

- *Регистрационное удостоверение № РЗН 2013/776 от 28.06.2013 г.*
- *Декларация о соответствии РОСС RU.АГ99.Д16152 от 09.08.2016 г.*
- *Патент на изобретение 2258544*
- *Протокол клинических испытаний ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Минздрава России.*

То есть его действие проверено и рекомендовано медиками. А как же он действует?

Ваш ритм — Ваше здоровье. Только приятные сны!

«Морфотрон-IV» действует особым сочетанием аудио- и визуального эффектов. Исследования выявили строго определённые частоты, улучшающие сон. И на этой основе разработали широкий выбор лечебных звуковых композиций. Вы можете выбрать те, что Вам больше по душе. Те, что вызывают приятные образы в сновидениях. Представляете, теперь Вы сами можете «заказать» себе добрые сны! Прощайте, кошмары! Здравствуй, спокойный оздоравливающий сон!

А ещё «Морфотрон-IV» использует красные световые импульсы с частотой дельта-ритмов спящего мозга. И Вы видите их даже с закрытыми глазами.

Вот так «Морфотрон-IV» создаёт «водитель ритма». Он настраивает мозг на лечебный восстановительный сон.

Простое управление

«Морфотрон-IV» прост в настройке и эксплуатации. Лежите в постели и дистанционным пультом делаете настройку. И представляете, аппарат Вам вслух подсказывает, как его настроить! «Морфотрон-IV» работает с расстояния от 0,5 до 1,5 метров. И никаких проводов!

Воздействие «Морфотрон-IV» мягкое. Без жёсткого торможения нервной системы. Настроили аппарат и уснули. А утром Вы встаёте «другим человеком»! Бодрым и с отличным настроением! А отличное настроение к тому же ускоряет Ваше выздоровление! И это медицинский факт!

Здоровый сон и активная жизнь

С «Морфотрон-IV» отступают бессонница, неврозы, депрессии. Больше не будет хронического переутомления. Ваш сон становится глубоким. Вам снятся приятные сны. А утром Вы легко просыпаетесь, полные сил и бодрости.

Причём действие прибора начинается уже с первого применения. И не вызывает привыкания. Сохраняет эффективность в течение всего курса терапии.

«Морфотрон-IV» применяется и сам по себе, и при комплексной терапии нарушений сна. Его применение не требует отмены назначений врача.

Вы не хотите болеть? Хотите крепко спать? Хотите избавиться от панических атак после ковида? Хотите сохранить здравый ум и хорошую память? Тогда «Морфотрон-IV» — это Ваш шанс! Над Вами будут не властны стрессы и нервотрёпка. Весь день с Вами будут бодрость и радость жизни! Не теряйте времени — звоните, пока не кончилась эта партия аппаратов. Верните себе здоровье!

Внимание!
Остерегайтесь подделок!

Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «МОРФОТРОН» — 100% гарантия того, что вы приобрели неподделку, а настоящий медицинский аппарат.

Заказывайте аппарат «МОРФОТРОН»

8-800-777-94-23

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста БЕСПЛАТНО!

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л-123
В письме укажите свой номер телефона
Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ИП Епифанова Т. В., ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Регистрационное удостоверение № РЗН 2013/776

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На приёме у флеболога

Ноги «в сеточку»? Само не пройдёт

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ ВАРИКОЗОМ, ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ М. И. АГЕЕВ.

ЕСТЬ ВАРИКОЗ, НО НОГИ НЕ БОЛЯТ...

На ногах появились варикозные вены, но они не причиняют мне каких-либо неудобств. Нужно ли обращаться к врачу-флебологу?

Т. Н. Пожитов, Молдавия

У вас есть два варианта действий: ждать, к чему варикоз приведет, или приступать к лечению варикоза в «холодном периоде», пока он не дал осложнений. Первый вариант ни к чему хорошему не приведет. Какие бы мази и лекарства вы ни использовали, максимум, на что можете рассчитывать: вены останутся такими, какие они есть в настоящее время. Но, как правило, они будут только увеличиваться. А с годами это приведет с осложнениям: появлению темных пятен на ногах, болям, тромбам и трофическим язвам. Часто бывает и так: человек уже в преклонном возрасте обращается за медицинской помощью и просит его вылечить. На его ноги без слез не взглянешь: они все в язвах, тромбофлебит. На вопрос «А где же вы были раньше? Почему не занимались лечением 20-30 лет назад?» отвечает, что раньше эти вены не беспокоили. Но когда вены уже начинают беспокоить, лечение длится намного дольше. На него уходит немало денег. А еще это болезненно.

ТЁМНОЕ ПЯТНО НИЖЕ КОЛЕНА...

На ноге пятно диаметром 2 см темного цвета. Ноги не болят. Мне 60 лет. Подскажите варианты лечения.

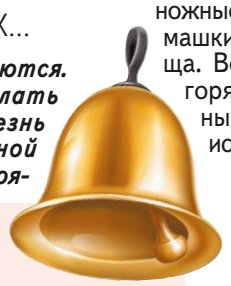
О. П. Токменев, Астраханская обл.

Вероятнее всего, пятно темного цвета является проявлением трофических расстройств, которые в перспективе могут привести к образованию трофической язвы. Вам необходима постоянная компрессионная терапия (носите бандаж из эластичных бинтов или компрессионный трикотаж 2-3-го функционального класса). На какое-то время это приостановит прогрессирование трофических изменений. При первой же возможности обратитесь к флебологу, чтобы решить вопрос о необходимости оперативного вмешательства. Существуют и другие методы лечения, в частности лимфопрессотерапия, медикаментозное лечение. Однако каждый из них в отдельности не способен помочь.

ПО ВЕЧЕРАМ ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ...

... и вены часто вздуваются. Мне не хотелось бы делать операцию, так как болезнь еще не в такой серьезной форме. Можно ли самостоятельно справиться с венозными напастями?

С. Абатчикова, Барнаул, Алтайский край



ПЕРВЫЕ «ЗВОНОЧКИ» ВАРИКОЗА — ОТЕЧНОСТЬ СТОП ПО ВЕЧЕРАМ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ НОГ И СУДОРОГИ ПО НОЧАМ.

Конечно можно. Прекрасная тренировка мышц — ходьба по лестнице вверх и вниз. Вены должны трудиться, и физические упражнения помогают им сохранять работоспособность. Из всех видов спорта самый лучший — спокойное плавание. Стоит 3-4 раза сходить в бассейн, и все бугры вен разглаживаются, становятся мягкими и безболезненными.

Обувь должна быть достаточно широкой, чтобы пальцы ног находились в естественном положении. Желательно носить легкую обувь из натуральной кожи с каблуком не выше 4 см и носки с колготками из натуральных материалов без грубых швов.

Прекрасно помогает снять усталость массаж. Ноги массируйте по направлению от кончиков пальцев вверх. Эта процедура улучшает циркуляцию крови, увеличивает кровоснабжение. После массажа можно принять десятиминутные ножные ванны с настоем ромашки, чистотела или хвоща. Вода не должна быть горячей! Перегрев больных ног — непомерное испытание для вен.

МОЖНО ЛИ ЛЕТАТЬ С БОЛЬНЫМИ СОСУДАМИ?

У меня варикозное расширение вен и гипертоническая болезнь II степени. Собираюсь лететь к сестре в отпуск, но побаиваюсь...

О. М. Штраль, Калуга

Длительные перелеты — это статическая нагрузка, а статическая нагрузка нежелательна при варикозе, так как способствует застою крови в ногах и увеличивает риск образования тромбов. Но если надеть компрессионный трикотаж, этого не случится. И даже без трикотажа летать можно!

О гипертонической болезни. Если давление стабильное, вы регулярно принимаете прописанные терапевтом или кардиологом препараты, то почему бы не летать?!

Сам себе доктор

Каштановое масло для здоровья вен

■ Смешайте 50 г измельченных в кашицу молодых плодов конского каштана без кожуры с 250 г растительного масла. Смесь поставьте на водяную баню. Кипятите на среднем огне в течение часа. Процедите состав, используя мелкое сито или три слоя марли. Массируйте маслом больные места по вечерам. Курс — 2 дня, перерыв 2 дня, и так до улучшения состояния.

■ При рините, насморке помогут паровые ингаляции. Добавьте 5-7 капель каштанового масла в 1,5 л кипятка или нанесите пару капель на носовой платок и вдыхайте в течение 5-10 минут.

Ситуация

Отойди на два шага

Замечали: когда малознакомый человек подходит к вам слишком близко, появляется ощущение дискомфорта?

Ничего удивительного: он вторгся в ваше личное пространство, куда посторонним вход воспрещен. Не исключено, что подсознательно «возмутитель спокойствия» не считает себя таким уж посторонним для вас. Но вас это не устраивает. Вы не готовы к более доверительным отношениям.

Кстати, маленькие дети приближаются лишь к тем людям, которые им симпатичны. Расстояние меньше 50 сантиметров может быть между супругами, родственниками или давними друзьями. Лишь в этих случаях обе стороны чувствуют себя уютно. На 120 см интуитивно отступают друг от друга приятели и партнеры, которые испытывают взаимный интерес, но помимо общих дел и развлечений их мало что связывает. Дистанцию от 120 см до 4 м держат начальник и подчиненный. Вряд ли вы захотите сократить это расстояние, если перед вами малоприятный или абсолютно чужой человек.

М. Я. Окимова, психолог

Доктор хрен

Тоже лекарство

ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО КОРНЯ ХРЕНА — ВИТАМИНЫ А И С, НАТРИЙ, СОЛИ КАЛИЯ, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО, МЕДЬ И МАРГАНЕЦ.

■ **Кашель замучил?** Корни хрена мелко порубите, смешайте в равных пропорциях с сахаром или медом. Принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.

■ **Воспалились десны?** Залейте 1 чайн. ложку свеженатертого корня хрена стаканом воды. Настаивайте 4 часа, процедите. Полощите рот через каждые 30 минут.

■ **От головной и зубной боли.** Свеженатертую кашицу хрена заверните в платок и положите на затылок или на щеку.

■ **При приступах астматического кашля.** Кашицу хрена заверните в марлю и положите на грудь. Но учтите: такие компрессы нужно держать не больше 5 минут, иначе можно заработать сильное раздражение кожи. На начальных стадиях астму можно победить с помощью такого рецепта: смешайте сок 3 лимонов и 150 г измельченного корня хрена. Принимайте по 1 чайн. ложке раз в день до еды.

■ **От радикулита и остеохондроза.** Натрите на терке яблоки и корень хрена (1:1). Смешайте, положите в марлевый мешочек и прикладывайте к больному месту в виде компресса на 20 минут. Такой компресс также помогает при подагре, ревматизме, невралгиях и артритах.

Федор Иванович Антоненко, народный целитель, Сочи

Высокое давление?

ОЧИСТИТЕ 500 Г КОРНЕЙ ХРЕНА, НАРЕЖЬТЕ МЕЛКИМИ КУСОЧКАМИ И КИПЯТИТЕ В 1,5 Л ВОДЫ 2 МИНУТЫ. ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ ОТВАР. СМЕШАЙТЕ ЕГО СО СТАКАНОМ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Осенний...

Тест-диагностика

Легко ли ваш организм адаптируется к наступившей осени?

За каждый положительный ответ начисляйте 2 балла, за отрицательный баллы не начисляются.

1. На улице много хмурых людей.
2. Все тяжелее вставать по утрам.
3. Хочется чаще быть в тишине.
4. Опавшие листья — это мусор.
5. Все реже бываете на улице.
6. Устаете без видимых причин.
7. Даже в теплой одежде знобит.
8. Нет аппетита или, наоборот, вы стали есть больше, чем обычно.
9. Осенью не может сбыться то, что сбывается ранней весной.
10. Даже небольшой дождик заметно портит настроение.
11. Перед дождем ломят суставы.
12. Осень — не для спорта.
13. Нередко возникает чувство, что вам нечего надеть.
14. Домашние дела стали сильно раздражать.
15. Вы стали задумываться о смысле жизни.
16. Осень — это грязные ботинки.
17. Вам не хватает солнца.
18. То, что радовало вас не так давно, не приносит удовольствия.
19. Осенью не до любви. Надо дождаться весны.
20. Считаете, что в этот сезон обостряются все болезни.

Подведём итоги

0-11 баллов. Старайтесь и дальше держать себя в тонусе, а помогут вам в этом рациональное питание и соблюдение режима дня. Не засиживайтесь до поздней ночи перед телевизором, по возможности избегайте стрессов и не переутомляйтесь.

12-25 баллов. Вы слегка не в тонусе. Возможно, дело не только в осени. Задумайтесь, правильный ли образ жизни вы ведете.

26-40 баллов. Стоит подумать о том, как разогнать осеннюю хандру. Можно сменить прическу и даже свой гардероб, чаще общайтесь с друзьями, как можно меньше находитесь в помещении.

Как там, у них?

В ПАРКАХ БЕРЛИНА СОЗДАЛИ ВОТ ТАКИЕ ПЕЙЗАЖИ НА СТВОЛАХ ДЕРЕВЬЕВ.

Проверено на себе

Частой сельдерея от давления

С помощью настоя сельдерея можно нормализовать давление без лекарств. Залейте 1 ст. ложку измельченных корней и листьев сельдерея (если нет листьев, то достаточно корней) стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 4 часа под крышкой, процедите. Принимайте теплым по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Не пропускайте.

Людмила Антоновна Пономаренко, Волгоград

Походка была нетвёрдой, я боялась упасть

Атеросклероз сосудов головного мозга распознать нетрудно: появляется головокружение, походка становится нетвердой, как будто в ямку проваливаешься. Идешь — и боишься упасть. Однажды встретила дальнюю родственницу. Пожаловалась на свою беду. Она рассказала, что ей помогают диоскорея и клевер. И поделилась рецептом. Купила я травы на рынке. Дома смешала 2 ст. ложки измельченных корней диоскореи кавказской и 3 ст. ложки с верхом измельченной травы красного лугового клевера. Смесь положила в бутылку из темного стекла, залила 0,5 л водки и настаивала в кухне в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Принимала полгода каждый вечер по 1 десертной ложке, разбавляя водой. Затем делала перерыв на полгода. Настойку пью по сей день. И другим советую.

Г. К. Нухова, Республика Дагестан

Из зюзника — лекарство от нервов

Общеукрепляющий чай из зюзника помогает мне справиться с нервозностью и усмиряет тахикардию. При бессоннице напиток принимаю по 1 стакану за 2 часа до сна. Беру 1 чайн. ложку сухой травы зюзника, заливаю горячей водой и закрываю крышкой. Через 10 минут настаивания напиток процеживаю. Чай принимаю по мере необходимости по 1 стакану в сутки.

Ибрагим Шигавдинов, Дагестан

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
на базе виноградной косточки

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ:
СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ РАСКРЫТ!
УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным… Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом ***Формавит*** *перевернул всю мою жизнь, особенно личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то, что еще несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома… Ни целлюлита, ни растяжек… Это невероятное средство для похудения: оно эффективно и абсолютно натурально.* ***Формавит*** *на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»*

«Я похудела на 23 кг, ни в чем себе не отказывая»

С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки… Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала… Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой! Я попробовала все возможные средства для похудения, но ничто не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС. Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит:** «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит… Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всех лишних килограммов и достигла невероятного веса.

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы **Формавит** – эффективный препарат, потому что ОКАЗЫВАЕТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что **Формавит** с приемом пищи приводит к потере до 1 КГ В ДЕНЬ. «Скорость потери веса и устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавит**», – рассказывает эксперт Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавит** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса!

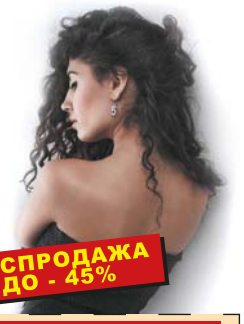
КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом подавляет аппетит. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения они подавляют аппетит, вызванный врожденной прожорливостью или нервным перееданием. Результат: эффект потери аппетита + эффект устранения жира и целлюлита + эффект против старения. Оно позволит вам терять до 1 КГ В ДЕНЬ, то есть до 7 КГ В НЕДЕЛЮ!

В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко худейте на 5, 10, 15, 20 килограммов и более с **Формавит**!

- Без диет
- Без усилий
- Без напряжения
- Без стресса
- Без изнурительных упражнений
- Без побочных эффектов.

ВНИМАНИЕ:
необходимо
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.



РАСПРОДАЖА ДО - 45%

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О Формавит. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.

Вопрос: Для кого предназначен препарат Формавит?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим 5 кг. Похудение будет стремительным. Вы можете есть всё, что хотите. Препарат Формавит обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: Формавит содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, и, таким образом, подавляет аппетит.

Вопрос: Могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: Компоненты Формавита концентрируются в соединительных тканях.Следовательно, эффект продолжается после окончания приема комплекса на протяжении нескольких месяцев

Вопрос: Формавит безопасен для организма?

Ответ: Формавит не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ **ФОРМАВИТ** ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или **8 (800) 250-77-69**
Звонок бесплатный

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате:
кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

ФОРМА ЗАКАЗА

ДА, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ:**

☐ **Курс Окончательный**
чтобы скинуть более 20 кг (5+**1 банка в подарок!**)
Код продукта 706 10 165.
Цена – 2499 руб. вместо ~~4399~~ руб.

☐ **Курс Суперэффективный**
чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4 банки)
Код продукта 706 10 164.
Цена – 2199 руб. вместо ~~3599~~ руб.

☐ **Курс Интенсивный**
чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)
Код продукта 706 10 163.
Цена – 1799 руб. вместо ~~2999~~ руб.

☐ **Курс Стойкий**
чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)
Код продукта 706 10 162.
Цена – 1399 руб. вместо ~~2399~~ руб.

☐ **Курс Ударной дозы**
чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)
Код продукта 706 10 161.
Цена – 1049 руб. вместо ~~1799~~ руб.

+ почтовые расходы

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
_____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Заполните купон и отправьте по адресу:
115088, г. Москва, а/я №121
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

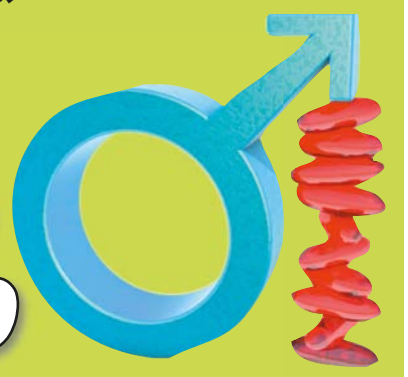
*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться.Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. СоГР №RU.77.99.88.003.E.000297.01.15 Скидка предоставляется на постоянной основе в течение 2021 г.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА 0008+2

Для тех, кому за...

Как повысить потенцию



У СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ ПОТЕНЦИЯ НАЧИНАЕТ УХУДШАТЬСЯ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ. СНИЖАЕТСЯ ЛИБИДО, ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРУДНОСТИ С ЭРЕКЦИЕЙ.

Мужское здоровье после 60 лет

Основной причиной эректильной дисфункции доктора называют заболевания сосудов и гормональной сферы, простатит. У пожилых мужчин развивается климакс, который проявляется снижением влечения к женщине. Лечение осложняется тем, что пожилые, как правило, принимают большое количество препаратов, которые могут плохо влиять на потенцию. Поэтому прежде чем заняться ее восстановлением, нужно обязательно обратиться к врачу.

На фоне снижения выработки тестостерона занятия сексом становятся более редкими, возбуждение не такое сильное, как раньше, и это плохо сказывается на половом здоровье мужчины. Специалисты рекомендуют не ограничивать себя в интимных контактах. Регулярные занятия сексом — один из основных методов восстановления потенции.

Секс у пожилых

Пожилой возраст не является главной причиной ухудшения сексуальной жизни мужчины. Есть и другие факторы, снижающие потенцию.

* Отсутствие разнообразия в сексе. Связано это с тем, что женщина теряет внешнюю привлекательность, появляется привычка.

* То, что мужчина много времени уделяет работе, тоже ведет к снижению сексуального желания.

* Переедание, злоупотребление алкоголем, курение и другие вредные привычки могут стать причиной ухудшения потенции.

* Переутомление физическое и психологическое. Например, в многодетных семьях или при проблемах с женой.

* Болезни, особенно связанные с нарушением кровообращения.

* Боязнь полового акта может быть вызвана неудачей в прошлом. Из-за этого секс происходит реже, мужской половой член долго не подвергается стимуляции, в результате может наступить импотенция.

Восстанавливаем потенцию

Процесс восстановления потенции состоит из комплекса действий, направленных на улучшение общего состояния организма и здоровья органов малого таза. Чтобы улучшить потенцию, нужно, в первую очередь, заняться лечением хронических болезней. Особого внимания требуют недуги, связанные с эндокринной системой (диабет, гипотиреоз), болезни печени, простаты и атеросклероз.

Для лечения импотенции назначают специальные препараты и биологические добавки. Если необходимо, делают операцию. Что касается препаратов для восстановления потенции, их сейчас очень много. Такие лекарства улучшают состояние кровеносных сосудов, синтез ферментов и гормонов. Но дозировку и длительность курса лечения обязательно должен прописывать врач. Популярными являются несколько групп препаратов:

* средства, стимулирующие обменные процессы в организме («Тентекс форте», «Йохимбин»);

* таблетки, которые принимают непосредственно перед началом полового акта («Виагра», «Левитра», «Сиалис»);

* препараты с тестостероном, которые восстанавливают половую функцию. Выпускают их в виде мазей, инъекций, пилюль, пластыря;

* антидепрессанты. Их назначают, если причиной снижения потенции стали психологические проблемы;

* комплекс, состоящий из витаминов A, B, C, E и D.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПОТЕНЦИИ ВЫСУШИТЕ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ СЕМЕНА ДЫНИ. ПРИНИМАЙТЕ ПОРОШОК 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Народные средства и диета

* Восстановить гормональный баланс, обмен веществ, повысить выносливость помогает настойка женьшеня на спирту. Залейте 20 г измельченного корня 300 мл спирта (70%). Настаивайте смесь 3 недели, периодически помешивая. Процедите. Принимайте настойку по 25 капель 3 раза в сутки за 30 минут до еды 2 недели. После сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

* Хорошо восстанавливают мужскую силу грецкие орехи. Нужно в течение дня съедать стакан ядер, запивая козьим молоком. Курс лечения — месяц. Можно смешать орехи с сухофруктами и съедать по 2 ст. ложки смеси перед сном, запивая кефиром.

* Хорошим стимулятором является пчелиная пыльца.

* Улучшают формирование сперматозоидов, нормализуют выработку тестостерона, помогают восстановлению эректильной функции семена конопли посевной.

* После приема отвара травы дубровника наступает стойкая эрекция.

Улучшить потенцию поможет и диета, направленная на улучшение кровообращения. Составляя меню, нужно учитывать, что с возрастом мужчине требуется меньше белков животного происхождения и углеводов. Поэтому нужно убрать из рациона яйца, жирное мясо и сметану. Восстановить потенцию помогают:

* орехи (бразильские, фисташки, грецкие), смешанные с медом и сухофруктами;

* бобы и злаки, особенно, если у мужчины сахарный диабет;

* зеленые овощи, относящиеся к крестоцветным: разные сорта капусты, спаржа, лук, перец;

* кисломолочные продукты, сыры.

* свежие фрукты и ягоды (каждый день по 200 г);

* морская рыба жирных сортов.

Без физкультуры не обойтись

Для улучшения потенции нужно вести активный образ жизни. Многие упражнения целенаправленно действуют на улучшение репродуктивной функции. Например, занятия по системе Кегеля улучшают упругость тазовых мышц. Способствует восстановлению потенции периодическое напряжение и расслабление ягодиц во время мочеиспускания. Повторять движения нужно по 40 раз трижды за день. Полезна для мужчин и йога. Особенно направление кундалини. Упражнения из этого комплекса способствуют притоку мужской сексуальной энергии, усиливая половое влечение, нормализуя потенцию.

В. К. Дегтярев, уролог-андролог, врач I категории

ЛАПША *из писем читателей*

У меня обострения в порно-двигательной системе.

Евгений, Калуга

***

Позвонила подружка, говорит, что купила себе новую машину с подогревом руля и климакс-контролем.

Мария, Саратов

***

Импотент как пленный партизан: всех бы перестрелял, да винтовку отняли.

Михаил, Краснодарский край

***

Посоветуйте музыку для секса, чтобы заглушить хруст суставов. Минуты на три, больше не нужно.

Аркадий, Ставропольский край

Намотай на ус

■ УЛУЧШЕНИЕ ПОТЕНЦИИ У МУЖЧИН ПОСЛЕ 60 ЛЕТ ЗАВИСИТ ОТ РЕГУЛЯРНОСТИ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ.

■ СЕКС НЕ ДОЛЖЕН ПРОИСХОДИТЬ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ, НО МЕЖДУ ПОЛОВЫМИ АКТАМИ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ БОЛЬШИЕ ПРОМЕЖУТКИ.

От эрозии — отвар эвкалипта и мёд

Делюсь на себе проверенным рецептом лечения эрозии шейки матки. Листья эвкалипта (произвольное количество) заливала кипятком в эмалированной посуде и держала под крышкой на маленьком огне минут 10. Давала остыть. Отвар при помощи спринцовки вводила во влагалище и держала (для этого нужно лежать) минут 20. Потом вставала, отвар вытекал. На ночь вводила во влагалище ватный тампон с медом. На кусок ватки выкладывала мед, заворачивала вату в бинт, оставляя длинный хвостик, — за него утром тампон вытаскивала. Так делала 10 дней, потом 10 дней — перерыв и снова 10-дневный курс.

Л. А. Доронина, Пенза

Когда кормила грудью, у меня случился маститт...

На мое счастье к нам приехала бабушка. Она купила сухие листья мать-и-мачехи и стала лечить меня. Заливала листочки на пять минут кипятком, прикладывала к груди, сверху накрывала целлофаном и теплой пеленкой. Через десять минут распаренные листья становились сухими, так как держалась высокая температура. Бабушка их убирала и сразу же прикладывала другие. После второго компресса температура стала спадать, третий компресс уже держала полчаса. Когда сняла его, на месте затвердения было углубление с тремя гнойными стержнями. Я удалила их стерильной марлевой салфеткой, обработала ямку перекисью и приложила мазь Вишневского. Повязку меняла два раза — и все затянулось, только пятнышко осталось.

И. Новикова, Приморский край

НУЖНЫЕ ТОВАРЫ ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

СУПЕР АКЦИЯ! На четвертый товар в заказе - скидка 10%**

Специальные предложения!

Max SHOP*

Дрель-шуруповерт
~~3500 руб.~~ **1990 руб.**

Отличный помощник
для проведения ремонтных работ:
- быстро высверливает отверстия и вкручивает/ извлекает крепеж;
- подходит для самых разных областей применения;
- обладает облегченной конструкцией и удобной ручкой;
- имеет встроенный фонарик для удобной работы;
- до 4 часов работы на одном заряде.

Дрель комплектуется литиевым аккумулятором, зарядным устройством, двусторонней битой и руководством по эксплуатации.

Изолента «Супер Фикс»
790 руб.

Прорыв в мире изолент:
-специальная формула клейкой основы;
-инновационный материал ленты;
-широкий температурный диапазон для работ (от -15 до +30 град.);
-увеличенная ширина ленты (10 см);
-длина ленты 1,5 м;
-не оставляет следов при отклеивании.

СУПЕРЦЕНА!
2 шт. за 1200 руб.!**

Турмалиновый наколенник

Турмалиновый наколенник
с магнитными вставками:
- оказывает обезболивающий эффект;
- дополнительно согревает;
- помогает при возрастных проблемах с коленными суставами;
- магнитные вставки оказывают комплексное воздействие на сустав.

1090 руб.

Акция! Комплект из двух наколенников за 1790 руб.!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЗДЕЛИЕМ

Набор для творчества (детский)

ХИТ ПРОДАЖ

Шикарный подарок для детей
и подростков:
- развивает творческие навыки ребенка, моторику;
- стимулирует воображение;
- продуманные ячейки набора, группы предметов разделены на секции;
- легко использовать и хранить;
- существенная экономия при покупке набора, в сравнении с приобретением товаров по отдельности.

Дайте простор детскому творчеству и фантазии!

~~1600 руб.~~
1190 руб.

Машинка для удаления катышков
990 руб.

Компактная автономная машинка
для удаления катышков с одежды:
- работа машинки абсолютно безопасна;
- катышки аккуратно срезаются при соприкосновении машинки с материалом;
- съемный прозрачный контейнер, который легко чистится по мере заполнения;
- имеет длительный срок службы;
- удобно брать с собой в поездки.

Ваши вещи снова будут выглядеть как новые!

НОВИНКА

Проектор звездного неба
1390 руб.

ХИТ ПРОДАЖ

НОВИНКА

Проектор-ночник никого не оставит
равнодушным:
- создаёт движущиеся проекции на стены и потолок;
- может использоваться как ночник;
- имеет 3 режима работы;
- возможна регулировка по яркости.

Отлично подойдёт в качестве подарка даже взрослым людям!

Ручная швейная мини-машинка
1190 руб.

ХИТ ПРОДАЖ

Помощница в каждом доме:
- имеет компактный размер;
- проста в использовании;
- работает от батареек;

В состав комплекта также входит:
- 2 иглы, катушечный стержень, нитевдеватель;
-3 шпульки с уже намотанными нитками.

Активатор клёва (Фиш Драйв)
599 руб.

2 упаковки за 990 руб!**

Специальная формула активатора клева:
- привлекает молодые рыбные особи;
- диапазон воздействия до 200 м;
- действие начинается в течение нескольких секунд;
- эффект сохраняется до 2-3 часов;
- полностью безопасный состав.

Сделайте свою рыбалку незабываемой!

Набор инструментов автомобильный
1390 руб.

~~1500 руб.~~ **-30%**

Содержит 60 предметов:
- вороток-отвертка
- адаптер для воротка
- торцевые головки
- адаптер для бит
- биты, 25 шт.
- адаптер для торцевых головок
- вороток с трещоткой
- удлинитель для воротка и диск для трещотки

Незаменимый набор в арсенал настоящего хозяина!

Очки-лупа складные
790 руб.

Складные лупа-очки:
- изготовлены из гибкого и прочного пластика;
- небьющиеся линзы;
- увеличивают изображение в 1,6 раза.

СУПЕРЦЕНА!

Обогреватель настенный
1990 руб. ~~2700 руб.~~

Сезонное предложение

Обогреватель «Домашний очаг»
станет оригинальным
украшением интерьера:
- инфракрасное тепло схоже с солнечными лучами, которые полезны для организма;
- не сжигает кислород и не пересушивает воздух;
- поверхность прибора нагревается несильно, и вы не обожжетесь, если прикоснетесь к нему.

Электроимпульсный массажер шейных позвонков

ХИТ ПРОДАЖ

~~5000 руб.~~ **2190 руб.** **-60%**

Бережный уход за вашей шеей:
- стимулирует кровообращение;
- восстанавливает лимфоток;
- предупреждает отеки;
- подойдет для любой шеи;
- позволяет решить проблемы с шеей и спиной.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЗДЕЛИЕМ

Турмалиновые стельки
990 руб.

Сезонное предложение

Третья пара за 1 рубль!

Не только согреют ваши ноги, но и:
- улучшают кровообращение сосудов ног;
- снимают боль и усталость при ходьбе;
- имеют широкий размерный ряд;
- обладают антибактериальным эффектом.

Настоящие помощники для ваших стоп!

Кухонные весы
990 руб.

НОВИНКА

Современные электронные весы:
- взвешивают до 7 кг продуктов;
- вычитают вес тары;
- имеют цифровой дисплей.

Теперь любой рецепт доступен хозяйке!

Усилитель звука заушный
1290 руб.

ХИТ ПРОДАЖ

СУПЕР ЦЕНА!

Чувствительный усилитель звука:
- компенсирует нарушение слуха;
- несколько уровней контроля громкости;
- позволяет улучшить качество жизни человека,имеющего проблемы со слухом.

Слабый слух перестанет быть проблемой!

Ножеточка
690 руб.

НОВИНКА

Ножеточка предназначена
для заточки кухонных ножей:
- эффект заточки держится гораздо дольше, благодаря уникальной системе заточки;
- проста и легка в использовании;
- не требует электричества;
- можно использовать для заточки аксессуаров для рыбалки и охоты.

2 шт. за 990 руб.!**

Машинка для стрижки усов, бороды и волос
~~4000 руб.~~ **2190 руб.**

-50%

Бритва и триммер - два в одном:
- имеет необходимый набор функций;
- проста в эксплуатации;
- позволяет сэкономить на походах в парикмахерскую;
- легкая и компактная модель;
- не раздражает кожу;
- специальная конструкция бритвы предотвращает контакт с кожей, что исключает порезы;
- удобно брать на дачу или командировку;
- в комплекте поставляются дополнительные насадки.

Теперь вы сами себе парикмахер!

Отпугиватель грызунов
1760 руб. **2 шт. за 2990 руб.!****

ХИТ ПРОДАЖ

Инновационный отпугиватель грызунов:
- прибор эффективно прогоняет грызунов из дома;
- абсолютно безопасно для человека;
- не создает помех для бытовых приборов.

Забудьте о грызунах и избавьтесь от неприятных шорохов в перекрытиях дома!

Дыхательный тренажер
2590 руб.

Новейший дыхательный тренажер:
- эффективно очищает легкие;
- имеет регулируемые нагрузки;
- помогает в профилактике многих заболеваний;
- прост в использовании;
- может использоваться для ингаляций;
- эффективен при реабилитации после COVID-19.

второй за 990 руб.!**

РУ № РЗН2017/5928

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Непромокаемый наматрасник

ХИТ ПРОДАЖ

Качественный наматрасник
по доступной цене:
- верхний слой выполнен из хлопковой ткани, а нижний слой - непромокаемый;
- нет эффекта клеенки при использовании;
- хорошо отстирывается;
- два размера на выбор 90x200 и 160x200

Гарантированная защита постели от пятен и запахов!

Размеры, см:
160x200 90x200

от 1650 руб.

Автомобильный пылесос
2390 руб.

НОВИНКА

Идеален для уборки
салона автомобиля:
- 5 универсальных насадок в комплекте;
- собирает пыль, песок, пепел даже из самых труднодоступных мест салона;
- питается от бортовой электросети легкового автомобиля;
- имеет длинный шнур;
- компактный размер позволяет хранить пылесос в багажнике.

Чистый салон автомобиля – реальность!

Крем для суставов Сустарад

Натуральное средство для ваших суставов:
- имеет безопасный натуральный состав;
- активно проникает в проблемную зону;
- рекомендуется при суставных и мышечных болях;
- идеален при реабилитации после травм.

490 руб.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сушилка для овощей , фруктов и грибов

Незаменима для настоящих хозяек:
- легко контролировать процесс сушки;
- состоит из 5 поддонов, на каждый из которых можно загрузить до 1 кг продуктов;
- имеет закрытую конструкцию (не привлечет насекомых);
- значительно сократит время привычной сушки;
- изготовлена из первичного пластика без запаха.

Сезонное предложение

~~4200 руб.~~
2590 руб.

Клипса антихрап

ХИТ ПРОДАЖ

Избавьтесь от храпа
с помощью клипсы:
- избавляет от храпа за несколько недель;
- абсолютно безопасна;
- не имеет никаких побочных эффектов;
- чрезвычайно проста в использовании;
- действует, не нарушая Вашего сна.

590 руб.

Экзолоцин

НОВИНКА

Проблемы со стопами и ногтями? Приобретайте Экзолоцин. Не содержит искусственных и гормональных веществ, не вызывает привыкания.

Решить «неудобные» проблемы стало возможным!

Дезпапилон

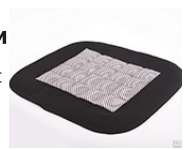
НОВИНКА

Замучили бородавки и папилломы? Приобретайте дезпапилон – натуральное средство российского производства.

690 руб.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Коврик Турмалиновый с магнитным вставками



Вечный источник здоровья и энергии:
-снимает стресс и напряжение в мышцах;
-улучшает сон и имеет общеукрепляющий эффект;
-удобен в использовании, хранении, компактен и полностью безопасен.

1490 руб.

При заказе комплекта из двух наколенников доступен по специальной цене – всего 1090 руб.!**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Макс ШОП. **Акция действует с 29.09.2021 по 10.11.2021 Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Внешний вид товара может отличаться. Реклама.

Звоните прямо сейчас!
8-800-777-91-58

Звонок бесплатный!
ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ

Только оригинальные сертифицированные товары!
Гарантия качества! Остерегайтесь подделок!

Прошу помощи

Кто приютит?

Нам с мужем за 70 лет. Хотим обрести семью. Не курим, спиртное не употребляем. Доброжелательные, чистоплотные. Мы не лежачие больные, по мере возможности сможем помогать. Может, у кого-то есть пустой дом? Мы можем оплачивать.

София, Орловская обл., тел. 8-953-476-72-44

***

Женщина, 68 лет, с высшим образованием. Ищу компаньона — мужчину или женщину старше 65 лет, из сельской местности, без вредных привычек, грамотного, культурного, для совместного проживания в вашем доме.

Тел. 8-919-753-28-76

■ ГАРДЕРОБЩИЦА С 30-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ МОЖЕТ ПО ПОХОДКЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПЕТЕЛЬКА.

■ ДИЕТА — ЭТО КОГДА ПОШЛИ НА КУХНЮ ЗА ЯБЛОЧКОМ, А ВНЕЗАПНО СЪЕЛИ КОТЛЕТУ.

СТАВЯТ ДИАГНОЗ ГРАНУЛЁЗНЫЙ ФАРИНГИТ

Всю жизнь у меня не было проблем с носоглоткой, аллергии тоже нет. Правда, этой зимой часто болело горло. Все переносила на ногах, лечилась полосканиями. А потом, примерно в марте, появилось ощущение какой-то пленки в горле. Пыталась сглатывать — не получалось. В последнее время в горле явно стала скапливаться слизь, которая стекает из носа. Пытаюсь ее сплюнуть, но это вызывает рвотный рефлекс. Слизь белая, густая, вязкая. Была уже у трех врачей, ставят диагноз гранулезный фарингит. Лечилась «Хлорофиллиптом» (полоскания), закапывала в нос масло туи — не помогает. Эти проблемы мне реально мешают жить. Ощущение пленки в горле постоянное. Стала раздражительной, стесняюсь, что постоянно хрюкаю, пытаясь втянуть воздух носом и сглотнуть слизь.

Раиса, Таганрог

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ СУСТАВ СНОВА РАЗДУВАЕТСЯ

Мой папа вот уже два месяца пытается одолеть бурсит. До этого еще месяц у него на локте росла шишка, пока он не решился все-таки дойти до поликлиники. В общем, ему три раза откачивали жидкость, промывали, потом все-таки направили на операцию. Прооперировали. Мама колола папе уколы, делала перевязки. После того как сняли лонгет, в суставе снова стала скапливаться жидкость, сустав раздувается. Врач предупреждал, что после операции возможен рецидив. Нам страшно: а что дальше? Можно ли выздороветь окончательно и успешно? Если кому-то удалось избавиться от бурсита, откликнитесь, пожалуйста!

Римма, Кировская обл.

ЗУБЫ ПРОСТО ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ...

В 40 лет у меня просто отвратительные зубы. Довела до такого состояния сама. Держалась только за счет неплохого переднего ряда. Но недавно отвалился наращенный передний зуб, который восстановить уже нельзя. Значит, протез. Импланты противопоказаны — десны ужасные (прогрессирующий гипотериоз). Как можно решить проблему при ограниченном бюджете, чтобы хотя бы внешне зубы смотрелись нормально?

Евгения, Краснодарский край

Я НЕ СОБИРАЮСЬ НИ С КЕМ ДЕЛИТЬСЯ

Мы с мужем прожили 20 лет в браке, у нас трое взрослых детей, хорошо обеспечены. Как бывает во многих семьях, он однажды изменил. Крутил роман с бывшей коллегой, и она забеременела. Я приняла его обратно, хотя забыть об этом не смогу никогда. Сейчас ребенку 6 лет. Муж регулярно перечисляет ему определенную сумму, и та женщина не лезет в нашу семью. С мужем они не видятся, насколько я знаю. Но недавно все изменилось — муж перенес инсульт, а за ним второй. И я начала серьезно задумываться — что делать дальше? Можно ли вступить в наследство и скрыть этот факт от посторонних наследников? Если сделать все по договору дарения, может ли он быть оспорен? Муж пока еще дееспособный. Я не собираюсь отдавать часть нажитого нами, в том числе фирму, какому-то ребенку на стороне и решать вопросы с его матерью. Заранее спасибо всем, кто откликнется.

Без подписи

БАБУШКА ПЕРЕНЕСЛА ИНСУЛЬТ...

Недавно моя бабушка перенесла ишемический инсульт, ей 67 лет. Сейчас ее беспокоит быстрая утомляемость. Ходит самостоятельно, но мало, из-за того что сразу устает. При заочной консультации врач назначил «Глиатилин». Кто лечился этим препаратом, помог он или нет? Как долго восстанавливается человек после инсульта?

Ольга, Ульяновская обл.

СДЕЛАЛА ПРИВИВКУ — И УВЕЛИЧИЛИСЬ ЛИМФОУЗЛЫ

После того как я сделала первую прививку от коронавируса, поднялась температура, появилась ломота в теле. На следующий день начала болеть рука, в которую вводили вакцину, и в подмышечной впадине увеличились лимфоузлы. Это нормально? У кого так было, через какое время прошло все?

Людмила, Чувашия

ГЛАЗА ВИДЯТ ПО-РАЗНОМУ...

У меня зрение на глазах отличается на 1,5 диоптрии (-1,5 и -3). У кого такая же проблема, как справляетесь? Чувствуете ли дискомфорт, может, делали операции? Буду благодарна всем, кто откликнется.

Татьяна, Белгородская обл.

Как лучше принимать такие гормоны?

У меня аутоиммунное заболевание — склеродермия. Назначили принимать гормоны — преднизолон. Никак не могу определиться, как его принимать. Говорят, если утром, до 8.00 часов, то можно снизить дозу в два раза, так как именно в это время организм готов реагировать на такие гормоны и вреда меньше. Но мой ревматолог считает, что тогда организм разучится сам вырабатывать этот гормон. Где правда? Врачи друг другу противоречат. Некоторые больные перед приемом толкут таблетки в порошок, чтобы не прилипали к стенкам желудочно-кишечного тракта. Если таблетка прилипнет, может образоваться язва. Однажды в больнице спросила у одной стройной женщины, яростно толкущей в ложке 6 таблеток преднизолона, как ей удалось при такой дозе сохранить стройность? Она ответила: «Мочегониться надо!»

Полина, Уссурийск

У меня уже три года при ходьбе сильно болит правая пятка...

Диагноз (по рентгеновскому снимку) пяточная шпора. Лечение не помогает. Пятка болит не только снизу, но и по бокам. Началось все 3 года назад. Сначала болело только ахиллово сухожилие и только при попытке присесть. Тогда прошла 10-дневный курс лазеротерапии. Боли ушли, но через пару месяцев снова стали появляться — в те моменты, когда наступала на ногу. Обратилась к хирургу. Сделали снимок, поставили диагноз пяточная шпора и при визуальном осмотре — продольное и поперечное плоскостопие I-II степени. Врач предложил 3 укола «Кеналога». Ставили их с интервалом в 7 и 10 дней. Также пропила по 2 недели: «Ксефокам», «Артрозилен», «Найз» (все по назначению врача). С тех пор пятка болит постоянно. Уже 2 месяца по рекомендации врача ношу ортопедические стельки, сделанные по индивидуальному заказу. Улучшений до сих пор нет.

Очень прошу читателей «Айболита» помочь. Пятка болит только при ходьбе, боль никуда не отдает, отечности нет, чувствую только слабое онемение низа стопы справа. Что делать? В районной поликлинике предлагают рентгенотерапию. Но я боюсь, так как уже расплачиваюсь за уколы «Кеналога» атрофией кожи пятки и гиперкератозом кожи обеих пяток. Эти диагнозы поставили хирург и дерматолог. Чтобы было понятно — кожа выглядит как рыбья чешуя. Читала про ударно-волновую терапию. Может она мне помочь? Или есть другие методы, более эффективные? Помогите, уже нет сил терпеть боль!

Ирина, Липецкая обл.

К читателям

В КРЫМУ ОПЯТЬ ИДЕТ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА.

ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ И ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

Раньше я даже не верила в депрессию...

Недавно мне официально поставили диагноз депрессия. Еще несколько лет назад я даже не верила в такое, думала, что все это выдумки ленивых. А сейчас ощутила на себе. Ничего не интересно, не увлекает, нет никаких целей. Даже книги в тягость читать, хотя всегда обожала чтение. Деньги тоже не радуют. Раньше думала, что выберусь из нищеты, заживу красиво и буду счастлива. А теперь могу купить себе многое, но ничего не хочется. Отношения тоже не радуют, чувства будто заморозились. Больше всего нравится проводить время в одиночестве. Друзей и родственников своими проблемами не гружу. Да они и не замечают, что мне постоянно плохо, уже привыкла скрывать свое состояние. Психотерапевт предложил гипноз, но я воспринимаю это как очередное шарлатанство. Кому удалось справиться с депрессией, что помогло?

Диана

Спешим помочь

Я САМА СЕБЕ ПРИДУМАЛА УПРАЖНЕНИЕ

Для Натальи из Ульяновской обл., автора письма «Кишечник опустился» («Айболит» №16 за 2021 г.).

Я жутко мучилась от опущения желудка около 10 лет. Первое, что мне помогло, — это спортзал. Пыталась привести в тонус все мышцы. Именно благодаря этому не развалилась окончательно. Тренировалась 6 лет, старалась есть больше белковой пищи. От язвы пила облепиховое масло. Еще лечилась пиявками, делала массаж. А потом сама придумала упражнение: перед сном, лежа в кровати, поднимаешь таз вверх (я при этом даже на носочки встаю), выдыхаешь и максимально втягиваешь живот, при этом как бы создается вакуум. Надо задержать дыхание, сколько можно, затем выдохнуть и снова повторить. Можно при этом помогать себе руками. И сразу спать. Органы на 2-3 см поднимаются вверх. Я это вижу и чувствую. У меня через какое-то время желудок даже урчать начал! А до этого 10 лет молчал. Еще можно полежать на скалке, постепенно перекатывая ее вверх — к пупку.

Галина, Кемеровская обл.

СОСТОЯНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ, ЕСЛИ ПИТАЮСЬ ДРОБНО

Для Киры из Н. Новгорода, автора письма «Может ли кардия закрыться, если соблюдать диету?» («Айболит» №19 за 2021 г.).

Я болею много лет, но операцию никто не предлагал. Состояние улучшается, если придерживаюсь дробного питания. Правда, это не всегда получается. В выходные дни, как положено, соблюдаю диету, а в рабочие не всегда получается вовремя поесть. Стала все готовить в пароварке или запекать. Супы варю на воде, с овощами или крупами, добавляю несколько кусочков рыбы. Исключила специи, кофе и шоколад — врач сказал, что они расслабляют сфинктер и вызывают изжогу. Когда питаюсь правильно, чувствую себя хорошо. Да, очень важно отказаться от жареных блюд.

Светлана, Новосибирск

К ХИРУРГУ ОБРАЩАТЬСЯ НЕ ПРИШЛОСЬ

Для Геннадия из Калужской обл., автора письма «Как избавиться от дикого мяса?» («Айболит» №8 за 2021 г.).

Хочу поделиться своим методом лечения «дикого мяса», благодаря которому не пришлось обращаться к хирургу. Палец я лечила два месяца, но результат того стоил. Понадобится димексид, гидрокортизон (2 ампулы) и цефтриаксон (2 г). Димексид нужно развести водой (1:4), добавить к нему остальные компоненты и делать примочки на ночь. Я так лечила палец каждый день в течение месяца. Воспаление спало, остался маленький набухший шарик. Чтобы его засушить, держала палец в теплой воде с морской солью, а потом смазывала йодом. Постепенно шарик становился все меньше и меньше, присыхал. Так удачно совпало, что после этого долгого лечения я поехала на море. И там палец очистился, полностью зажил и вся сожженная димексидом и йодом кожа отпала. Важно, чтобы во время лечения палец оставался, так сказать, на свободе. Нужно носить просторную обувь. Если получится, надо на время лечения взять больничный, дома ходить босиком, потому что «дикое мясо» появляется из-за неудобной обуви и инфекции.

Любовь Алексеевна, Калмыкия

***

Уточнение к письму Татьяны из Костромской области «Черемуха стала моей спасительницей» («Айболит» №15 за 2021 г.).

Воду после принятия первой ванны можно использовать еще 3 раза, так как готовить отвар каждый день хлопотно. Воду из ванны вычерпывайте в какие-нибудь емкости, а потом подогревайте. И еще, когда наносите на кожу салициловую мазь, смешанную с кремом, втирать ее придется долго, минут сорок.

Если постоянно пользоваться каплями, могут лопнуть сосуды не только в носу, но и в мозге

Для Инны из Брянской обл., автора письма «Куда бы ни пошла — везде со мной капли для носа» («Айболит» №16 за 2021 г.).

У меня была такая зависимость. Куда бы ни шла — только с каплями, и ночью тоже без них не могла. Вроде понимала, что так нельзя, но что делать — дышать-то хочется! Дело в том, что у меня от рождения искривлена перегородка, так что проблемы с дыханием были всегда. С каких пор начала капать капли, не помню, но примерно 4-5 лет назад. Капала все, что попадалось сосудосуживающего. Конечно, это напрягало, но к врачу не шла, думала, что у других людей есть посерьезнее проблемы, чем такая зависимость. Но когда попала к хорошему лору, мое мнение изменилось. Оказывается, при таком стаже зависимости сосуды истончаются и могут лопаться. Но самое неприятное, что они могут лопнуть в мозге. Когда узнала об этом, сразу решилась на лечение.

Во-первых, укрепляла сосуды. Для этого надо пропить курс «Аскорутина» (или «Рутина») — по 2 таблетки 3 раза в день. Я пропила 60 таблеток. Во-вторых, покупала в аптеке физраствор, гидрокортизон (суспензию) и детские капли «Адрианол». Все это смешивала (по 5 мл) и закапывала в нос по 3 капли 4 раза в день. В-третьих, после каждого закапывания вставляла в нос ватные турундочки с «Синафланом» (делала это раз в день, не больше). Ну и, в-четвертых, на ночь выпивала таблетку от аллергии. Лечилась так примерно 2 недели, слишком затягивать курс нельзя из-за гидрокортизона. Самое главное, я, когда вышла от врача, больше днем капли не капала, терпела, хотя было трудно. Нос, конечно, закладывало, но я делала дыхательную гимнастику, прыгала (это почему-то облегчает дыхание). Еще капала сок алоэ. Зато теперь живу без капель.

Виолетта, Архангельская обл.

Кашляете?

В ТЕРМОСЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН АЙВЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ЗА 30 МИНУТ ДО ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА ПО 1/3 ПОРЦИИ.

Доктор можжевельник

ПРИ ревматических болях залейте 3 ст. ложки смеси хвои и ягод можжевельника литром воды. Варите 15 минут. Принимайте ванну с отваром.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ванны помогут также при плохом сне и неврозах. Они успокаивают, а заодно и кожу подлечат, если на ней есть прыщики, язвочки.

ЦИСТИТ замучил? 100 г плодов можжевельника залейте стаканом кипятка и 40 минут томите на водяной бане. Ягоды пропустите через мясорубку и смешайте с 0,5 л меда. Ешьте 3 раза в день по чайной ложке после еды.

Ещё та проблема

Меня тоже донимал артроз

Для Екатерины из Пензенской обл., автора письма «Кто делал уколы от артроза?» («Айболит» №21 за 2020 г.), и не только.

Мы с мужем в августе 2019 года решили заменить на кухне батарею. После я собралась помыть пол. Встала на колени и тут почувствовала страшную боль, аж искры из глаз посыпались. Так проявил себя артроз I-II степени. Об этом я узнала, когда врач дала мне направление на рентген коленных суставов. Но к врачу я пошла не сразу. Делала компрессы на колени с раствором димексида и воды, пила капсулы куркумина, лечилась желатином... Все безуспешно, и я пошла к хирургу. Тот назначил схему лечения:

* «Амелотекс» (уколы);

* омепразол (чтобы не навредить желудку). Но я не стала его пить, а покупала кефир, закваску и пила по стакану утром, за 30 минут до укола, и вечером, вместо ужина;

* таблетки «Мидокалм» (150 мг). Их я выпила всего 10 штук, потому что появились боли в печени. Чтобы пощадить печень, каждый день отваривала по одной свекле и вечером съедала. Еще заваривала овес (стакан промытого овса заливала 3 л воды, кипятила 20-30 минут, процеживала, выливала в термос и выпивала в течение 2-3 дней);

* компрессы на суставы с димексидом (1 часть димексида и 4 части воды) плюс по ампуле анальгина и дексаметазона. Нужно сложить марлю в 6 слоев, смочить в растворе, приложить к суставу, сверху укрыть полиэтиленом и держать компресс 40-60 минут. Делать так 1-2 раза в день в течение 10-14 дней. На ночь делала полуспиртовый компресс с хлоргексидином (1 часть водки и 1 часть хлоргексидина);

* при сильной боли — крем «Матарен Плюс» или пластырь с лидокаином «Версатис»;

* магнитотерапия на сустав (10 сеансов), я прошла весь курс;

* лазеротерапия на область сустава (10 сеансов), тоже прошла;

* избегать переохлаждения, исключить нагрузки на суставы;

* принимать хондропротекторы: уколы «Инъектрана» (я сделала 30 и нисколько не пожалела).

Хочу еще рассказать, что «Инъектран» помог мне избавиться от шума в ушах. Три года невролог назначала разные препараты, но эффекта не было. А уже после третьей инъекции «Инъектрана» появился эффект. Еще с 2015 года сильно болели плечевые суставы. Прошла иглотерапию, ходила на гимнастику, но только после «Инъектрана» стала чувствовать себя лучше. И еще: летом у мужа сильно заболели ноги. Рентген показал артроз I-II степени. Врач назначал электрофорез с новокаином, но результата не было. Не помогло и лечение гидрокортизоновой мазью. Спас мужа тот же «Инъектран». Он очень хорошо снимает воспаление.

В. Г. Кучина, Барнаул

Советы из конверта

При язве желудка

Из орехов полезные лакомства

В период обострения язвы желудка орехи противопоказаны. Во время ремиссии можно побаловать себя полезными блюдами с орехами.

* Облегчить состояние и ускорить заживление и рубцевание поможет ореховое молочко. Измельчите 15 грецких орехов, залейте 150 мл кипяченой теплой воды. Настаивайте пару часов. После отфильтруйте и добавьте 1 ст. ложку меда. Съедайте по 1 десертной ложке за 30-40 минут до еды.

* Смешайте по стакану кураги, изюма, измельченных ядрышек ореха, меда и один лимон. Храните в холодильнике. Полезно съедать по 1 ст. ложке лакомства 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не закончится. Потом надо сделать месячный перерыв.

* Пропустите через мясорубку или измельчите в блендере по 0,5 кг грецкого ореха и сырой моркови. Добавьте по 0,5 кг мягкого сливочного масла и жидкого свежего меда. Съедайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Измельчите 50 г ядрышек миндаля, высыпьте в керамическую чашку. Добавьте 100 мл молока и 50 мл сливок. Все хорошо перемешайте. Разделите смесь на 3 равных порции и съедайте перед завтраком, обедом и ужином. Миндаль поможет продлить период ремиссии. Можно просто сгрызать несколько ядрышек в течение дня.

P. S. Кроме грецких орехов и миндаля, во время ремиссии можно есть арахис и кедровые орешки.

Намотай на ус

ХОТИТЕ ЗАПАСТИСЬ ВИТАМИНАМИ НА ЗИМУ? ЕШЬТЕ ФУНДУК! ТОЛЬКО НЕ БОЛЬШЕ ГОРСТИ В ДЕНЬ. И НЕ ПОКУПАЙТЕ ЛУЩЕНЫЕ ОРЕХИ. БЕЗ ОБОЛОЧКИ ОНИ ТЕРЯЮТ СВОИ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА.

ПРОИЗНЕСИТЕ «ПОХМЕЛЬЕ» С УДАРЕНИЕМ НА ПОСЛЕДНИЙ СЛОГ. ПОЧУВСТВУЙТЕ ТЕНЬ ВИНОГРАДНИКА, ВКУС БОЖОЛЕ...

Доктор капуста

● **Ангина одолела?** Смешайте свежий капустный сок с теплой кипяченой водой в равных пропорциях и полощите рот и горло.

● **У вас тромбофлебит?** Слегка отбейте капустные листья, прокатав их скалкой. Одну сторону листа смажьте растительным маслом, положите на пораженный тромбофлебитом участок, укрепите бинтом и оставьте на ночь. Курс лечения — 4 недели.

Знаете ли вы, что...

КАРТОФЕЛЬ, приготовленный в мундире, сохраняет большую питательную ценность. Перед подачей кожуру лучше очистить — полезных веществ в ней немного, зато есть токсины и пестициды.

ВОДЫ в картофеле — порядка 80%, в зависимости от сорта. Это немногим меньше, чем в молоке.

КРОМЕ высокого содержания витамина С — 45% от дневной нормы в одном среднем клубне — картофель также богат калием (21% дневной нормы) и клетчаткой (12% дневной нормы).

Желудок опустился...

Как питаться?

При опущении желудка (гастроптозе) питаться нужно в одно и то же время дробно (5-6 раз в день), небольшими порциями. После еды нужно как минимум на полчаса прилечь.

■ Пища должна быть калорийной и легкоусвояемой. Это особенно важно, если вы сильно похудели. Если есть возможность, в дневной рацион включайте пшеничный хлеб из муки грубого помола: ржаной, сеяный, размоченные хрустящие хлебцы.

■ Горячие блюда желательно готовить из овощей на нежирном мясном бульоне. Не пренебрегайте холодными фруктовыми и овощными супами: свекольником, ботвиньей, окрошкой.

■ Вторые блюда могут быть из диетического мяса, птицы, рыбы с гарнирами из различных овощей, гречки, макаронных изделий. Исключите рис, манку, пряности, какао, кофе, жирное, острое, соленое. Откажитесь от маринадов, солений, свежего хлеба, сдобы, газированных и алкогольных напитков.

■ Полезны сливы, инжир, абрикосы, чернослив, а также кисломолочные продукты: сметана, творог, простокваша, кефир, сыр.

■ Из напитков можно порекомендовать некрепкий чай с молоком, некрепкий кофе, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар плодов шиповника.

■ При гастроптозе нередко возникают запоры. Поэтому следите за тем, чтобы стул был регулярным. Посоветуйтесь с врачом насчет слабительных средств.

■ У людей с отвислым животом, если его подтянуть кверху, боль отступает. Поэтому женщинам, больным гастроптозом, нужно носить грации, панталоны из плотного эластика. Когда врач назначит, носите лечебный бандаж, надевая его в положении лежа так, чтобы верхний край не был выше наиболее выступающей вперед точки живота.

■ Если аппетит плохой, ешьте продукты с желчегонным действием: яйца, кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды (барбарис, свекла, черника, шиповник).

С. М. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Подкормите щитовидку

От дефицита йода страдает каждый третий житель планеты. Первой на недостаток этого элемента реагирует щитовидная железа, нарушения в работе которой затрагивают практически все системы организма. Как же помочь щитовидке?

1 Купите йодированную соль. Используйте ее вместо обыкновенной и добавляйте во все блюда.

2 Косточки яблок — настоящая кладовая йода. Если каждый день съедать одно яблоко с косточками, это обеспечит дневную норму йода.

3 Полезны морепродукты. Особенно богата йодом морская капуста. Ее можно использовать вместо соли.

4 Фейхоа по содержанию йода можно приравнять к морепродуктам. При нездоровой щитовидке полезно съедать не менее 5 свежих плодов в день. Как еще приготовить фейхоа?

* Свежие плоды измельчите и смешайте со сметаной. Плоды фейхоа можно добавлять в салаты.

* Пропустите мякоть через мясорубку. Перемешайте с сахаром 1:1. Дайте настояться до полного растворения сахара. Ешьте по 1 ст. ложке утром и вечером по схеме: 10 дней едим — 10 дней перерыв.

* Плоды фейхоа поспевают осенью. В другое время года можно использовать сушеные листья. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев фейхоа стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день.

5 Каждое утро пейте зеленый чай, только правильно его заваривайте. Сначала насыпьте в чашку 1 чайн. ложку сухих листьев зеленого чая. Долейте кипятка на 1/3. Через минуту долейте еще немного кипятка. Еще через минуту наполните кружку до краев. В зеленый чай нельзя добавлять сахар, но можно положить ложечку меда.

6 Время от времени пейте смесь из соков моркови, сельдерея и картофеля, взятых в равных количествах.

7 Если щитовидка сильно увеличена, выжмите сок из лимона и апельсина. Добавьте измельченную цедру этих цитрусов и подсластите сахаром. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

P. S. Щитовидную железу нужно лечить под наблюдением врача. Не занимайтесь самолечением!

Р. М. Набазов, эндокринолог, врач I категории

Суставы свои я лечу рыбным паштетом

Я уже много лет страдаю от деформирующего артроза, но прогрессировать ему не даю. Усмиряю артроз рыбным паштетом. Готовлю его так. Свежие головы крупной рыбы (толстолобика, щуки, пиленгаса) заливаю водой и томлю на слабом огне 5-6 часов. Можно добавить лук, немного специй, лавровый лист. Бульон сливаю в отдельную посуду, а сваренные рыбьи головы пропускаю вместе с костями и хрящами через мясорубку. Ем такой паштет 2 раза в день в течение месяца — намазываю на хлеб или добавляю во вторые блюда. После 10 дней перерыва лечение повторяю. Параллельно с употреблением паштета на ночь массирую коленные суставы с камфорным маслом. После массажа обматываю колени хлопчатобумажной тканью и так сплю до утра. Для профилактики лечусь таким способом раз в год и чувствую себя отлично.

Маргарита Ивановна, Костромская обл.

Обедаем дома

Колбаски по-домашнему

300-400 г свинины, 1-2 моркови, луковица, яйцо, несколько зубчиков чеснока, крахмал для панировки, масло для жарки.

Приготовьте фарш. В мясе должен быть жирок, он делает колбаски сочными. Вбейте в фарш яйцо, натертую морковь, измельченный лук, пропущенный через пресс чеснок. Влейте 2 ст. ложки воды, посолите и хорошо вымесите. Сформируйте колбаски, обваляйте в крахмале. Обжарьте на разогретом масле по 2-3 минуты с каждой стороны, выложите на противень и запекайте в духовке 5-7 минут при 200°С.

Салат из запечённых овощей

По 2 баклажана, помидора и болгарских перца, 2 зубчика чеснока, зелень, по 2 ст. ложки сока лимона и растительного масла, 1 чайн. ложка сахара, соль, перец.

Поставьте баклажаны, наколотые вилкой в нескольких местах, в разогретую до 220-240°С духовку. Через 20 минут добавьте к ним помидоры и перец. Запекайте еще 20-25 минут. Дайте овощам постоять минут 15, после снимите кожицу и порубите ножом. Смешайте овощи с измельченной зеленью и чесноком, добавьте сок лимона, соль, сахар, перец. Заправьте маслом, перемешайте и дайте настояться в холодильнике.

Пирог с рыбными консервами

1 банка рыбных консервов, 4 вареных яйца, луковица, растительное масло, 250 г сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 3 сырых яйца, 250-300 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Лук обжарьте на масле. С консервов слейте лишнюю жидкость и удалите слишком большие косточки. Смешайте в салатнике рыбу с натертыми яйцами и луком. Посолите, поперчите. Смешайте сметану, майонез, разрыхлитель, перемешайте. Вбейте сырые яйца, перемешайте. Всыпьте муку частями. Тесто должно получиться как на оладьи. Вылейте в форму, смазанную маслом, половину теста, сверху выложите начинку и залейте оставшимся тестом. Запекайте 40-45 минут при 230°С.

Для тех, у кого диабет

Яблочный десерт «Лакомка»

4 небольших зеленых яблока, цедра и сок маленького апельсина, 3 чайн. ложки коричневого сахара, 50 г свежей (или замороженной) вишни, 1 ст. ложка изюма, 25 г сливочного масла.

У яблок вырежьте сердцевину, на кожуре сделайте надрезы по всей окружности посередине (чтобы яблоки не лопнули). Положите в форму для запекания так, чтобы они стояли плотно друг к другу. Перемешайте апельсиновый сок, цедру, сахар и промытые и обсушенные вишню (косточки выньте) и изюм. Массу разделите на 4 части и заполните углубления в яблоках. Сверху положите по кусочку масла, а на дно формы налейте 2 ст. ложки воды. Запекайте в разогретой духовке 35 минут, пока яблоки не станут мягкими. Десерт разложите на тарелки и подавайте к столу.

В доме малыш

Суфле из яблок и кабачков

2 яблока, 100 г кабачка, яичный белок, 4 детских печенья.

Яблоки очистите, удалите сердцевину. Измельчите вместе с кабачком в пюре. Добавьте раскрошенное на мелкие кусочки печенье. Введите взбитый до устойчивых пиков белок. Выложите получившуюся смесь в формочки, смазанные маслом. Запекайте 20-25 минут при 180°С. Суфле очень нежное, форму держит плохо, поэтому лучше подавать его порционно в формочках.

Калачики на сгущёнке

Понадобится 2 яйца, полбанки сгущенки и мука. Замесите из всех ингредиентов тесто, разделите его на небольшие кусочки, сформуйте калачики и выпекайте в разогретом растительном масле. Из такого теста можно испечь хворост, пончики-колобки, печенье.

Котлетки с сюрпризом

С тыквенным паштетом

По 400 г свиной вырезки и мякоти тыквы, специи для мяса, соль и перец по вкусу.

Тыкву порежьте на небольшие кубики и отправьте в микроволновку на 5 минут (она должна стать мягкой). Тыкву посолите, поперчите, добавьте специи, разомните вилкой. Вырезку порежьте на тонкие куски толщиной примерно 1-1,5 см, слегка отбейте. Посолите с обеих сторон. На один кусок щедро кладите тыкву, сверху накрывайте вторым. Так же поступите и с остальным мясом и тыквой. Жарьте на растительном масле по 3-4 минуты с каждой стороны.

Рыбные с грибами

1,5 кг свежезамороженной рыбы, 2 луковицы, полстакана риса, зелень по вкусу, 2 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, растительное масло.

Рыбу очистите от костей, пропустите через мясорубку с зеленью и чесноком. Рис отварите в подсоленной воде. Лук измельчите и обжарьте на масле. Соедините рис, лук и рыбный фарш, посолите. Поставьте в холодильник на 10 минут. Шампиньоны измельчите, обжарьте на масле, немного посолите. Мокрыми руками делайте из фарша лепешки, в центр кладите грибную начинку. Сформуйте котлеты и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки.

С яйцами в духовке

500 г любого мясного фарша, 4 вареных яйца, 200 г лука, 100 г хлеба, 200 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мелко нарежьте лук и яйца. Обжарьте лук на масле. Смешайте с яйцами, посолите. Замочите хлеб в молоке, отожмите и смешайте с фаршем. Посолите и поперчите. Сформуйте лепешки. В центр каждой кладите начинку из лука и яиц. Слепите котлеты. Запекайте в духовке 40-45 минут при 180°С.

Кулинарные хитрости

● Чтобы ленивые вареники не разваривались при варке и хорошо держали форму, их нужно варить замороженными. То есть сделать тесто, разделать его на вареники и отправить в морозилку. А когда понадобится, готовить в подсоленной воде.

● Бульон получится насыщенным, если сварить его из фарша. Положите фарш в холодную воду, доведите до кипения и убавьте огонь до минимума. Готовый фарш можно обжарить с луком и сделать из него начинку для блинчиков или пирожков.

● Как сделать жареный картофель хрустящим? Очистите клубни, обсушите их на салфетке, а уже после этого режьте и кладите на сковороду. Еще важно солить блюдо только в конце жарки.

Вкусные соусы

Острый томатный – к пасте и тостам

Луковицу, черешок сельдерея и 2 зубчика чеснока нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на оливковом масле. Снимите с 5 томатов кожицу, удалите семечки и нарежьте кубиками. Выложите к луку и сельдерею. Через 5 минут добавьте 200 мл овощного бульона и 100 г консервированного тунца. Доведите до кипения и держите на огне 5 минут. Посолите, добавьте красный острый перец и базилик.

Пивной – к мясу и рыбе

Луковицу нарежьте четвертькольцами и обжарьте на сливочном масле. Всыпьте 1 ст. ложку муки и тщательно вымешайте, чтобы она впитала в себя масло. Следом влейте 150 мл светлого пива и аккуратно перемешайте, чтобы мука растворилась в соусе. Доведите до необходимой густоты на среднем огне, продолжая перемешивать, посолите и поперчите. Чтобы соус получился не слишком густым, достаточно 1-2 минут. Если не хотите, чтобы попадались кусочки лука, измельчите соус в блендере.

Прикинь на себя

Что у вас в сумке, то и в судьбе

Сумка, какая бы она у вас ни была, — это символ вашей судьбы, отношения к жизни.

Посмотрите на свою сумку — это может быть и рюкзачок, и борсетка, и портфель. То, что лежит в ней, характеризует вашу жизнь и вашу личность. И оказывает на вас влияние.

* Важно, чтобы в сумке был порядок. Разложите вещи по отделениям, чтобы наладить жизнь, облегчить выбор решений.

* Ни в коем случае нельзя, чтобы в сумке валялись деньги. Они должны быть аккуратно убраны, даже если это мелочь. Старые использованные билеты, ненужные бумажки, квитанции возвращают вас в прошлое и отягощают жизнь. Вы символически носите с собой старые проблемы и ненужные заботы, живете прошлым.

* Сумка должна быть прочной, целой — это знак хорошей судьбы и надежной защиты. Красивая сумка помогает находиться в гармонии с миром, улучшает отношение к вам. Чем женственнее и изящнее сумка, тем лучше работают женские энергии. Обладательница такой сумочки и сама женственна, легка, гармонична.

* А деловая сумка должна быть по возможности дорогой, качественной и прочной. Это ваш мешок для денег, символ финансового благополучия.

* Хорошо положить в сумку и свой личный символ. Для кого-то это ручка. Для кого-то — монетка. Для кого-то — камушек с берега теплого моря... В сумке должно быть что-то такое, что радует, вдохновляет и понятно только вам.

* Если хотите улучшить и упорядочить жизнь, начните с малого — наведите порядок в своей сумке. А если хочется перемен к лучшему и новых возможностей, купите новую сумку.

П. А. Огнева, специалист по фэншуй

Знаете ли вы, что...

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПОТЕРЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА ВЫЗЫВАЕТ НАСТОЛЬКО СИЛЬНУЮ ПАНИКУ У ЛЮДЕЙ, ЧТО ЭТО СРАВНИМО С ОПЫТОМ ПЕРЕЖИВАНИЯ КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ.

ЕСЛИ НА СЕРЕДИНУ КАНАТА ПРИВЯЗАТЬ БУТЫЛКУ ВОДКИ, ПЕРЕТЯГИВАТЬ ЕГО БУДУТ НАМНОГО АЗАРТНЕЕ.

Цифры и факты

Социологи провели опрос среди россиян старше 70 лет с целью выяснить, о чем они больше всего жалеют на закате жизни. Оказалось, что сильнее всего старики жалеют вовсе не о том, что мало путешествовали и мало общались с друзьями и родственниками, а о том, что постоянно позволяли себя использовать и бесконечно терпели обиды. Одно из самых распространенных разочарований пожилых людей — время, потраченное на нелюбимую работу.

ЛАПША

из писем читателей

Решил назвать жену «моя толстожопенькая...». В принципе, я и так собирался к зубному...

Геннадий, Уфа

***

Жалко, что у нас гаремы запрещены. Мне уже тяжело одной пьяного мужа на пятый этаж затаскивать...

Катя, Белгород

***

Девочки, ничего не делайте дома! Я розетку разок сама починила, потом час мужу доказывала, что у меня нет любовника.

Мила, Казань

Последний герой

Люди и звери

Когда я была ребенком, у нас дома жила змея. Кормили ее, естественно, покупными мышами...

Очередная мышка, предназначенная на корм, не захотела мириться со своей судьбой и покусала не только маму, которая пыталась отдать ее питомцу, но и саму змею. Мы решили посадить мышь в картонную коробку и выставить на балкон. Подумали, мол, не сегодня, так завтра скормим тебя. Но не тут-то было! На следующий день коробка оказалась прогрызенной и пустой. Мышь мы тогда не нашли, да и особо не искали, так как на балконе было много хлама. Попалась она нам позже, когда решили навести порядок.

Посадили мы «беженца» в трехлитровую банку. Ночью рядом с этой банкой я увидела кота и поставила ее повыше — подальше от греха. Утром банка была пуста, а мышь после непродолжительных поисков обнаружилась в бутерброднице. Мы опять посадили мышку в банку и решили посмотреть, как она оттуда выберется. И мышь продемонстрировала это, совершив потрясающий прыжок и зацепившись лапками за горлышко банки. Трюк этот всех восхитил, как и любовь мышки к жизни и свободе. Мы оставили зверька у себя, купили клетку и назвали нового питомца Последним героем. Все довольны, включая кота, у которого теперь будто появился свой телевизор.

Евгения, Курганская обл.

МЫШИ МОГУТ ПРЫГАТЬ В ВЫСОТУ НА 50 САНТИМЕТРОВ С МЕСТА И СПРЫГИВАТЬ С 4-МЕТРОВОЙ ВЫСОТЫ. А ЕЩЕ МЫШИ МОГУТ ПРОТИСКИВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЯ РАЗМЕРОМ С МОНЕТУ.

Уроки жизни — *Для невесток*

Укроти свой гнев

Катю, совсем юную девушку, выдали замуж против ее воли. Не любила она мужа, а свекровь свою боялась до оцепенения...

Тем более, что свекровь была женщиной властной, постоянно упрекала невестку, заставляла работать от зари до зари. Не в силах терпеть унижения, Катя решила избавиться от ненавистной свекрови, а заодно и от нелюбимого мужа. Пошла к знахарке и попросила приготовить настой, которым их и отравит. В награду обещала все, что получит в наследство.

Знахарка согласилась, но с условием, что Катя усвоит две вещи. Во-первых, если она сразу отравит и свекровь, и мужа, все тут же догадаются, что это ее рук дело. Поэтому она даст девушке такие травы, которые будут убивать постепенно. Свекровь слабее — умрет раньше, а муж крепче — позже. Никто не догадается, что их отравили. Во-вторых, чтобы окончательно избежать подозрений, ей нужно укротить свой гнев и ненависть. Она должна научиться любить мужа, уважать свекровь. И тогда никто ее не заподозрит, когда их не станет.

Молодая женщина была согласна на все. Она взяла травяной сбор и начала потихоньку добавлять его в еду мужа и свекрови. А еще училась быть нежной и ласковой с мужем, стала прислушиваться к словам свекрови. Муж заметил перемены и как-то стал добрее. Свекровь с удивлением наблюдала, как меняется невестка.

Через полгода свекровь и невестка стали друг другу как мать и дочь. В семье ждали первенца... И все бы хорошо, но у Кати на сердце было неспокойно. Вдруг травы успели подействовать? И она снова пошла к знахарке. Только на этот раз молила, чтобы та спасла свекровь и мужа. Ведь она полюбила мужа всем сердцем, а свекровь стала ей матерью. Знахарка только улыбнулась и объяснила, что бояться ей нечего, потому что никакой отравы она не давала. Травы лечебные, а яд был исключительно в Катиной голове, но от него она сама избавилась. Лед ведь тает от тепла, а сердца открываются, когда мы любим.

Такой обиды в глазах стариков я ещё не видел!

Недавно гостил я у деда с бабкой в деревне. И вот как-то бабушке приспичило передвинуть шкаф. Два дня она компостировала дедушке мозг, день они ссорились, день не разговаривали. Мне бабуля запретила и близко подходить к шкафу. На третий день бабушка подложила под ножки тряпку и начала тащить громадину сама. Дед встал, рявкнул: «Уйди, дура, спину надорвешь». Позвал соседа, вместе они передвинули шкаф. Потом дедушка побежал за бутылкой, которая была благополучно распита. На следующий день его мучило похмелье... А дня через три бабушка решила повесить полку. Уже предвидя все события, полку я повесил сам... Если честно, сильно пожалел об этом. Такой обиды в глазах стариков я еще никогда не видел! Бабушка не пилила, дедушка не пил, сосед смотрел косо, спрашивал, скоро ли я домой.

Виталий, Орловская обл.

Авторитеты дают советы

Стоит ли прощать измену

Измена больно ранит, причиняет много страданий. Как не разочароваться в людях, пережив предательство? Как восстановиться? На вопросы отвечает священник и психолог Николай Захаров.

— Почему измена близкого человека так больно ранит?

— Из-за измены страдают оба: один чувствует себя обманутым, другой испытывает чувство вины. В Евангелии сказано: «И будут оба в плоть едину» (Мф. 19:5). А здесь получается, что появился третий человек, который стал частью интимной жизни пары, внедрился в самое сокровенное, что бывает между мужчиной и женщиной.

Измена в нашем сознании всегда воспринимается как предательство. Вступая в брак, люди априори дают согласие на взаимное доверие друг другу. А при измене происходит убийство этого доверия. Отсюда — острое чувство обиды на того, кто изменил.

— Как женщине справиться с эмоциями, когда она узнает о неверности мужа?

— Измена — это всегда сильный стресс. А при стрессе человек проживает несколько стадий. Первая — тревога, когда женщина только начинает о чем-то догадываться. Она видит у мужа какую-то личную переписку, замечает, что супруг стал позднее возвращаться домой...

53% женщин готовы закрыть глаза на 1-2 измены мужа. И только 13% мужчин способны простить измену любимой женщины.

Вторая стадия: измена стала свершившимся фактом. Здесь у пострадавшей стороны происходит отрицание. Человек не может до конца поверить в случившееся.

Третий этап — стадия обвинения, когда женщина начинает укорять изменщика: «Как ты мог?! У нас дети!..» Она может чувствовать отчаяние, испытывать агрессию и даже думать о суициде. Женщины реагируют бурно — слезы, истерики, скандалы могут чередоваться с депрессиями.

Когда первая волна стихнет, может начаться самообвинение: «Я плохая, раз со мной так поступили». Здесь надо вовремя остановиться и четко помнить: виновник тот, кто изменил. И завершающая стадия стресса: принятие этого события, поиск выхода из кризиса в отношениях.

— Как супругам пройти через такое испытание?

— Восстановить мир в семье — это не значит просто подавить в себе боль и забыть о предательстве. Нужно вывести отношения на другой уровень. Когда прошлое просто перестает иметь значение, оно становится историей. Любовь обладает запасом прощения. Задача того, кто изменил, — смягчить удар, если он хочет сохранить отношения. Пострадавшей стороне не надо изводить себя мыслями: «Я некрасивая, я плохая в постели, я готовлю невкусно». Заниженная самооценка — это самое худшее, что может быть. Вам причинили боль, вам изменили — страдайте красиво, с поднятой головой. И дайте второй половине свою вину искупить.

Конечно, это непросто. Тот, кому изменили, будет ненавидеть изменщика и даже желать ему смерти, а потом винить себя и жалеть его. Нужно пройти через это испытание, избегая крайностей, проявив мудрость и великодушие.

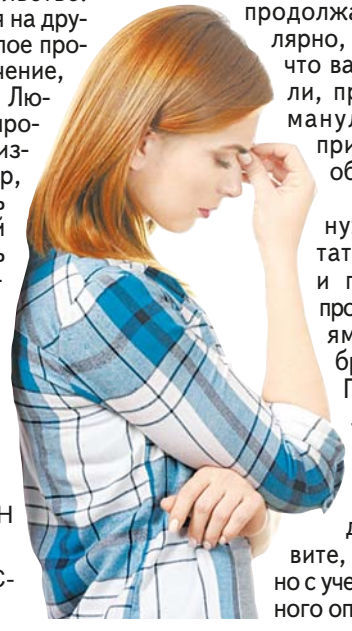
— Что нельзя прощать?

— Прощать нужно все. Так нас учит Христос. Так Он делал Сам, а значит, это возможно и нам. Другой вопрос: можно простить и расторгнуть брак. Это бывает в таких ситуациях: вы раз простили, два простили, а вам продолжают изменять. В этом случае надо встать и уйти.

Чтобы простить, нужны силы духовные. Приходит на помощь молитва за тех, кто нас обижает. Молитесь за обидчика, не отвечайте ему злом на зло. Это важный шаг к прощению. Если так поступать, то обида со временем пройдет.

— Измена бывает и в дружбе. Как не разочароваться в людях?

— Надо понимать, что любой человек может споткнуться и упасть, что он имеет право на ошибку. Даже самый закадычный друг может оступиться. И здесь как в семье: если измены продолжаются регулярно, вы увидели, что вас подставили, предали, обманули, можно приостановить общение.



Но всегда нужно попытаться понять и постараться простить. Друзьями не разбрасываются. Поэтому получили извинения, простили, дальше дружите, дальше живите, общайтесь, но с учетом негативного опыта.

Ёшкин кот!

АВСТРАЛИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ЗА ИЗМЕНЫ ОТВЕЧАЮТ ГЕНЫ. ПРИ РАСШИФРОВКЕ КОДА ДНК ОНИ НАШЛИ ГЕН СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ. ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ЭТОТ ГЕН ИЗМЕНЕН, ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ПОХОДАМ НАЛЕВО.

Моя задача теперь — создавать уют для мужа и слушаться его

Мой первый семейный опыт закончился разводом. Рано вышла замуж за одноклассника, прожили 3 года. Очень раздражало, что он во всем спрашивал у меня разрешения, был слабым и нерешительным. Идеалом для него была его мама. Я не захотела быть для него второй мамой и ушла. Мечтала о сильном мужчине. Чтоб кулаком по столу, чтоб как за каменной стеной. Второй муж оказался именно таким. После года страсти начала замечать, что уже не могу жить так, как хочется. Моя задача теперь — только создавать уют для мужа и слушаться его. Ушла с работы, потеряла друзей. Теперь часто вспоминаю бывшего. Может, надо было попытаться сделать из него «настоящего мужчину»?

Вероника,
письмо с сайта

Однажды я понял, для чего вообще на свете существует искусство

У меня есть друг-художник. Однажды он показал мне этюд «Утро». Там была изображена его жена — сонная, мятенькая, уютная такая, только что проснувшаяся. Сначала я позавидовал — какая красивая жена, а потом вдруг подумал — а как бы он изобразил мою, если бы видел ее такой? Утром посмотрел на супругу как бы его глазами и... да, увидел, что она прекрасна. В тот момент я понял, для чего вообще на свете искусство — чтобы помочь увидеть, как красивы привычные вещи.

Андрей,
Ульяновская обл.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26
kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Почему у бабушки пятнистые руки

Когда я обнимала и целовала свою бабушку, то всегда обращала внимание на то, что ее лицо и руки были усыпаны темными пятнами. Я спрашивала, что это такое. Она отвечала, что это, детка, от старости. Почему же в пожилом возрасте нарушается пигментация кожи? Особенно это касается рук, лица, плеч и спины.

СОЛНЫШКО ПОПАЛО...

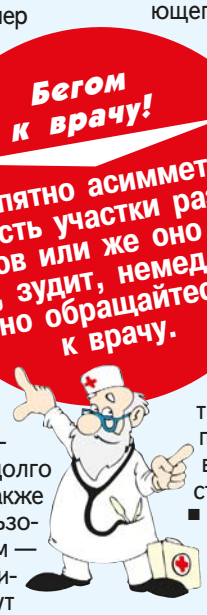
Дело в том, что с возрастом в коже (когда на нее попадает ультрафиолет) накапливается меланин, который отвечает за цвет кожи. И постепенно на теле начинают появляться овальные пятна коричневого или серого цвета с четкими краями. Они могут быть произвольного размера, и ничего страшного в них нет. Размер пятна может достигать 13 миллиметров. Иногда они бывают почти черными. Там, где образовалось пятно, туда больше всего и попало солнце. Пигментация пятен может быть более насыщенной из-за того, что человек принимает много различных лекарств.

Чтобы уберечься от пигментных пятен, нельзя долго находиться на солнце. Также важно правильно использовать солнцезащитный крем — с SPF от 30 единиц. Защититься от солнца помогут головные уборы с широкими полями и закрытая одежда. Ну и, конечно, про солярий надо забыть.

Пятна от солнца в лечении не нуждаются, но, если они мешают и создают дискомфорт, их можно осветлить у косметолога. Если такой возможности нет, подойдут и домашние средства.

Бегом к врачу!

Если пятно асимметрично, есть участки разных цветов или же оно растет, зудит, немедленно обращайтесь к врачу.



ПРОСТОКВАША ВАМ В ПОМОЩЬ

■ **Лимон.** Разбавьте сок лимона водой (1:10) и протирайте пятна этой смесью. Если кожа не очень сухая, можно наносить на время, пропитав марлю. После процедуры руки и тем более лицо смазывайте смягчающим кремом. Эффект достигается за счет лимонной кислоты и витамина С. Можно купить эфирное масло лимона и по капле добавлять в молочко или гель для умывания, в крем — эффект будет тот же. В чистом виде использовать эфирные масла нельзя.

■ **Кашица из огурцов.** Наносите ее на чистую кожу, можно добавить несколько капель лимонного сока. Помимо отбеливающего эффекта, такое средство увлажняет сухую и успокаивает воспаленную кожу.

■ **Кисломолочные продукты.** Полезны компрессы из простокваши, творога, йогурта, сметаны (для сухой кожи). Эффект основан на действии молочной кислоты. Наносите их на 15-20 минут, а после смывайте и смазывайте обработанные места кремом.

■ **Болгарский перец.** Эффективен благодаря большому количеству витамина С. Кашицу из перца нанесите на проблемные места. Через 15 минут смойте.

■ **Дрожжи.** Речь идет о живых пастообразных пекарских дрожжах. Разбавьте молоком или простоквашей (можно добавить сок лимона). В дрожжах много витаминов группы В — они питают кожу, делают ее упругой. Ну и отбеливающий эффект тоже обеспечен. Но на лицо с высыпаниями дрожжевые маски не используют.

■ **Петрушка.** Сок петрушки или кашицу из свежей зелени нанесите на кожу на 15-20 минут, после смойте теплой водой и воспользуйтесь кремом.

А. К. Перова, косметолог

Намотай на ус

ПРИ ПИГМЕНТАЦИИ НЕЛЬЗЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ПИЛИНГАМИ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ОНИ ВЫРАВНИВАЮТ ТОН КОЖИ И УДАЛЯЮТ ПЯТНА, НО С ДРУГОЙ — ПОВЫШАЮТ ЕЕ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К УЛЬТРАФИОЛЕТУ.

Знаете ли вы, что...

■ АРБУЗНЫЕ СЕМЕЧКИ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ.

■ ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ СЕМЕЧЕК ЦИНК ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗРУШЕНИЮ ВОЛОСЯНЫХ ЛУКОВИЦ.

■ СЕМЕНА АРБУЗА ПОВЫШАЮТ КОЛИЧЕСТВО МЕДИ В ОРГАНИЗМЕ. ОНА НУЖНА ДЛЯ ВЫРАБОТКИ МЕЛАНИНА, ПРИДАЮЩЕГО ВОЛОСАМ НАСЫЩЕННЫЙ ЦВЕТ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОТ СЕМЯН ВСЮ ПОЛЬЗУ, ВЫСУШИТЕ ИХ В ДУХОВОМ ШКАФУ И ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ.

Сезон винограда в разгаре — не упустите момент поправить здоровье и порадовать кожу

АйБолит

В сезон я каждый день стараюсь есть виноград. Ведь это один из лучших продуктов, замедляющих старение и продлевающих жизнь. Виноград полезен для сердца, сосудов. Использую я его и наружно. Несмотря на то, что сейчас в магазинах изобилие средств по уходу за кожей, я все-таки предпочитаю домашнюю косметику. В ней все ингредиенты натуральные, так что можно не опасаться воспалений и раздражения. Больше всего люблю виноградные маски. Осенью делаю их постоянно, и кожа выглядит восхитительно. Самая моя любимая маска — из виноградных косточек. Это средство высшего класса. Дело в том, что в состав косточек входит мощный антиоксидант, который имеет эффект лифтинга. Чтобы приготовить омолаживающее средство, смешиваю 4 чайн. ложки измельченных виноградных косточек с 2 чайн. ложками перемолотых овсяных хлопьев, чайной ложкой сметаны и 10 каплями масла виноградных косточек. Наношу смесь на лицо и шею на 20 минут, после смываю теплой водой. Чтобы был эффект, делаю такую маску курсами — раз в три дня в течение трех недель, потом — перерыв на месяц.

Марина, Краснодарский край

Прикинь на себя — ***Уроки стиля от Ива Сен-Лорана***

Мода проходит, стиль остаётся

БЛАГОДАРЯ ИВУ СЕН-ЛОРАНУ В МОДЕ СТЕРЛАСЬ ЧЕТКАЯ ГРАНЬ МЕЖДУ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДОЙ.

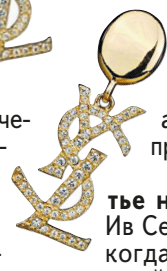
*** Самые элегантные наряды должны быть черными.** Этот цвет восхищал Ива Сен-Лорана. Он не был поклонником крупных, блестящих украшений. Очки с широкой черной оправой — его любимый аксессуар. Модельер обожал солнечные очки и советовал дополнять ими наряды. Капля духов, по мнению Сен-Лорана, значит больше для образа, чем дорогие украшения из драгоценных металлов.

*** Гардероб — это стиль жизни.** Ив любил пиджаки и советовал носить их не только мужчинам, но и женщинам. Резкие линии в одежде, непривычные пропорции — признак авангардного взгляда не только на одежду, но и на образ жизни. То, что ты делаешь и что носишь, должно находиться в гармонии.

*** Совершенство — вот к чему нужно стремиться.** Ив Сен-Лоран не гнался за сенсациями и новшествами. Он кропотливо работал, создавал уникальные вещи, углубляясь в тонкости дела. Его одежда была не только эстетически совершенной, но и практичной. Особые чувства дизайнер испытывал к джинсам: «В них есть выражение, скромность, сексуальная привлекательность, простота — все, на что я надеюсь в моей одежде».

*** Одевайся как человек.** «Мне физически больно видеть женщину, которая своими руками превратила себя в жертву моды и выглядит смешно и странно», — говорил Сен-Лоран.

*** «Самая лучшая одежда для женщины — это объятия любящего ее мужчины.** Но для тех, кто лишен такого счастья, есть я!» — известная фраза модельера. Ив убедительно советовал всем женщинам не искать счастья в любви, которая имеет свойство проходить и часто бывает несчастной. Намного проще регулярно радовать себя новой одеждой и косметикой, а любовь получать как приятный бонус.



*** Ослепительное платье не надевают дважды.** Ив Сен-Лоран советовал никогда не жалеть деньги на новый наряд, особенно если предстоит важное мероприятие. Чувствовать себя комфортно и выглядеть не хуже других — святое правило для всех женщин.

Солнечный
Питомник растений

✔ Питомник растений «Солнечный» – это уникальное семейное предприятие с 23-летним опытом выращивания высококачественного посадочного материала.

✔ Предлагаем вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без ПРЕДОПЛАТЫ!

✔ Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством. Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием. Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.

Малина, 350 руб.

ТАГАНКА. Устойчива к болезням, прекрасно зимует и крайне неприхотлива. Красивые, очень крупные ягоды наливаются сладостью и становятся багряно-розовыми. Урожайность Таганки впечатляет вне зависимости от погодных условий. Вкус ярко выраженный, сладкий и нежный, аромат чем-то напоминает дикую землянику. Таганка настолько неприхотлива в уходе, что ее вполне можно рекомендовать тем дачникам, у которых нет свободного времени для возни в саду.

Яблоня, 400 руб.

ДЖЕРОМИНИ. Дерево не вырастает выше 2-2,5 м. Это компактное деревце с шаровидной кроной. Имеет отличную зимостойкость, устойчива к парше и другим заболеваниям. Яблоки пурпурно-красные, глянцевые и обладают идеальной формой – немного вытянутые. Тонкая прочная кожица плода покрыта восковым налетом. Мякоть обладает удивительным красно-розовым цветом. Она очень сочная, хрустящая, с ярко выраженным ароматом.

Роза плетистая, 500 руб.

АЛОХА. Ее лепестки окрашены абрикосовыми бликами, а по краям они приобретают восхитительные лиловые тона. Классический бутон, напоминающий по своей форме бокал, распускается в цветок диаметром 10-12 сантиметров. Растет он густыми соцветиями на гибких и упругих побегах, высота которых варьируется в пределах 280-300 сантиметров. Ее потрясающий запах являет собой нежный шлейф из ароматов фиалки, барбариса и ландыша.

Смородина, 350 руб.

ВОЛОГДА. Признана одним из лучших сортов черной смородины. Кусты очень сильные, надежные, густые и раскидистые. Быстро растут и отлично формируются. Ягоды овальной формы, темного (почти черного) цвета. Тугая кожица способствует длительному сохранению целостности форм. Ягоды всегда отличного товарного качества, не осыпаются. Десертные, сладкие ягоды наполнены сочной мякотью и восхитительным ароматом.

Вишня, 400 руб.

ШОКОЛАДНИЦА. Настоящий шедевр в вашем саду! Совершенно неприхотливый сорт. Он устойчив к засухе, отлично переносит мороз, а также приносит богатый урожай уже к третьему году своего роста. Высокая урожайность – это еще одно из главных достоинств сорта Шоколадница. Высота дерева во взрослом состоянии не выше 2,5 м. У ягод темный цвет, сладкий вкус с нотой кислинки. Ягоды употребляют не только в свежем виде, но и варят компоты, варенья и джемы.

Черешня, 450 руб.

БРЯНСКАЯ РОЗОВАЯ. Очень популярный зимостойкий сорт черешни с повышенной устойчивостью к грибковым заболеваниям. Её вкусные красивые плоды хорошо переносят транспортировку после сбора. Ягоды не растрескиваются, если в период их созревания стоит дождливая погода. По назначению плоды черешни универсальны: они замечательно подходят как для употребления в свежем виде, так и для различных видов консервации. Лучший опылитель Ипуть, Овстуженка.

Голубика, 450 руб.

ДЕНИС БЛЮ. Это самоопыляемый сорт голубики, морозостойкий, устойчивый к антракнозу и другим грибковым болезням. Ягоды плотные, вкусные, сочные и сладкие на вкус. У этой голубики средние сроки созревания – урожай успевает созреть в условиях Подмосковья и северных регионов. Дачники ценят Денис Блю за способность давать обильные урожаи и нетребовательность к условиям выращивания. Плоды можно замораживать и перерабатывать.

Актинидия, 500 руб.

АРОМАТНАЯ. Сорт один из самых проверенных и популярных. Он характеризуется ранним сроком созревания, активным и быстрым ростом. Побеги хорошо вьются и выглядят красиво в любое время года. Плоды очень крупные и сочные. Форма ягод аппетитная, овальная, под глянцевой нежно-зеленой кожурой скрывается нежная и очень сладкая мякоть, по вкусу напоминающая ананас. Здоровье у растения этого сорта отличное, он зимостоек, неприхотлив в уходе и совершенно не поражается болезнями и вредителями. Зимостойкость очень высокая.

Слива, 350 руб.

КИРГИЗСКАЯ ПРЕВОСХОДНАЯ. Полностью соответствует второй части названия во всех отношениях, поскольку сорт отмечен замечательной урожайностью, качеством плодов и зимостойкостью. Плоды очень крупные, овальные, сочные и вкусные. Урожай получают рано, при этом большим плюсом является неравномерность созревания.

Виноград, 350 руб.

МУРОМЕЦ. Богатырское название полностью оправдывает себя! Опытные виноградари знают — этот сорт созревает первым. Благодаря такому свойству Муромец не теряет своей популярности в любительском садоводстве уже более полувека. В северных регионах Муромец — сорт, который даёт возможность попробовать вкусную ягоду в очень ранние сроки. Ягоды крупные, удлинённо-овальной формы. Тёмно-фиолетовая, почти чёрная кожица покрыта густым налётом. Мякоть плотная, хрустящая и сочная.

Глава крестьянского (фермерского) хозяйства
Иноземцева Елена Александровна, ОГРН 319344300016682

Заказ можно оформить:

по телефонам:
8-800-600-53-24
(звонок бесплатный)
8-905-393-21-11
8-937-091-98-87
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходной.

Через интернет-магазин
www.solar34.ru

Отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59. Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.07.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в осенний посадочный сезон (начало октября) 2021 г. Также можно заказать БЕСПЛАТНЫЙ каталог растений ОСЕНЬ-2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России наложенным платежом без предоплат!

РЕКЛАМА 000414

НОРМАН КАЗИНС, журналист, писатель
Ему удалось рассмешить смерть...

Сейчас уже ни для кого не секрет, что смех действительно лечит. Об этом говорят даже медики. Благодаря смеху Норман Казинс еще полвека назад выиграл 26 лет полноценной жизни...

Борец за мир во всем мире

Американский политический журналист, писатель, профессор, борец за мир во всем мире, а еще невероятный оптимист по натуре родился в 1915 году в Нью-Джерси, США. После школы получил степень бакалавра в педагогическом колледже Колумбийского университета в Нью-Йорке. Карьеру журналиста начинал в 1934 году рядовым сотрудником газеты «Нью-Йорк Пост». Позже он поднялся по карьерной лестнице до должности главного редактора издания «Субботнее обозрение» и руководил издательством вплоть до 1972 года. Требовательный, но вместе с тем лояльный Норман Казинс за годы своего руководства не уволил ни одного сотрудника редакции. К тому же под его руководством тираж издания вырос с 20 до 650 тысяч.

Казинс был президентом Комитета по нераспространению ядерного оружия. Еще в 1950-х годах он предупреждал, что мир обречен на ядерный холокост, если не будет остановлена гонка ядерных вооружений. Казинс содействовал подписанию советско-американского договора о запрете испытаний смертельного оружия.

Не счесть всех наград, премий мира, дипломов и почетных званий, которыми был удостоен Казинс за свои деяния перед человечеством. А ведь многого этого могло и не случиться, если бы не стремление к жизни Нормана Казинса. Он всю жизнь свято верил в силу надежды и реализм оптимизма.

Выживает один из пятисот

В 1964 году Казинс неожиданно почувствовал себя очень плохо: поднялась температура, начало ломить все тело. Состояние катастрофически ухудшалось с каждым днем. Дело дошло до того, что ему стало трудно ходить, поворачивать голову, шевелить руками.

После обследования журналисту поставили страшный диагноз коллагеноз — заболевание, при котором иммунная система проявляет агрессию к собственной соединительной ткани. Позже к нему добавился еще один — анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева), при котором поражаются все суставы. Вскоре мышцы и суставы Нормана «задеревенели», а через некоторое время тело и вовсе стало неподвижным. Однажды дошло до того, что он не смог разомкнуть челюсти, чтобы поесть. Его лечащий врач, доктор Хитциг, сказал, что прогноз неутешителен и из 500 больных коллагенозом выживает только один.

Казинс был потрясен: медленно и мучительно умирать — что может быть страшнее? Наверное, любой другой человек сдался бы, услышав такое. Но не оптимист Норман Казинс. Узнав, что у него есть мизерный шанс на выздоровление, журналист не спал всю ночь, размышляя: «Если я хочу остаться в живых, надо действовать самому. И поскольку врачи и лекарства бессильны перед моей болезнью, я должен найти другой путь исцеления».

РЕШИВ ЛЕЧИТЬСЯ ПО СВОЕЙ МЕТОДИКЕ, НОРМАН КАЗИНС НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ ОГРОМНЫЕ ДОЗЫ ВИТАМИНА С И БУКВАЛЬНО НАСИЛЬНО ВЫЗЫВАТЬ У СЕБЯ ПРИСТУПЫ СМЕХА.

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» — эта фраза из Библии вселила в Казинса надежду. Он взялся за труды известных медиков и ученых и быстро обнаружил то, что искал. Оказывается, многие врачи и мыслители придавали первостепенное значение положительным эмоциям. Живший в XVII веке врач Р. Бартон описал свои наблюдения в книге «Анатомия меланхолии»: «Смех очищает кровь, омолаживает тело, помогает при сердечных недугах». Бартон утверждал, что смех несет в себе излечение от всех болезней. Иммануил Кант в своих трудах подчеркивал, что смех активизирует все жизненно важные процессы в организме. Зигмунд Фрейд называл юмор уникальным проявлением человеческой психики, а смех — не менее уникальным средством лечения.

ГОВОРЯТ, СМЕХ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО. ГЛАВНОЕ, ПОДОЙТИ К ЭТОМУ ДЕЛУ СО ВСЕЙ СЕРЬЕЗНОСТЬЮ.

В голове Казинса созрела гениальная мысль: «Если отрицательные эмоции, угнетая эндокринную систему, являются провокаторами заболеваний, то эмоции положительные, активизируя ее деятельность, могут стать стимуляторами выздоровления. Причем каждый человек обладает очень простым и доступным средством исцеления — смехом». Казинс решил, что, если он хочет остаться в живых, он не имеет права дальше просто ждать смерть, он должен попробовать мобилизовать все резервы своего тела с помощью смеха. И, невзирая на невыносимую боль и на то, что ему давно уже было не до смеха, принимает решение — посмеяться над своей болезнью. Терять ему все равно было нечего: ни лекарства, ни процедуры не помогали!

Шесть часов смеха в день сделали свое дело

Несмотря на протесты докторов, Казинс настоял на выписке из клиники и поселился в гостинице, оставшись под присмотром только сиделки и лечащего врача, который должен был контролировать процесс самолечения. Решив лечиться по своей методике, Норман начал принимать огромные дозы витамина С внутривенно и буквально насильно вызывать у себя приступы смеха. Для этого ему в гостиничный номер доставили проектор, на котором сиделка прокручивала кинокомедии и юмористические телешоу. В перерывах она читала Казинсу смешные рассказы и анекдоты.

Поначалу практически недвижимый больной угрюмо смотрел на экран, а иногда горько усмехался, думая: «Надо же было затеять подобную глупость!» Но, постепенно отвлекаясь от своих грустных мыслей и втягиваясь в процесс, начал слегка улыбаться, потом хихикать и даже хохотать!

ЕЩЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ, ПОПАВ В САНАТОРИЙ ДЛЯ ТУБЕРКУЛЕЗНИКОВ, КАЗИНС ОБРАТИЛ ВНИМАНИЕ, ЧТО ОПТИМИСТЫ ВЫЗДОРАВЛИВАЮТ БЫСТРЕЕ В ОТЛИЧИЕ ОТ ПЕССИМИСТОВ.

Однажды, посмеявшись от души минут десять подряд и поспав целых два часа, не испытывая боли, Норман почувствовал себя невероятно счастливым. «Я сделал радостное открытие, что десять минут настоящего смеха животом обладают обезболивающим эффектом и дают мне по крайней мере два часа безболезненного сна, — рассказывал он позже о своем методе. — Когда утихал обезболивающий эффект, мы снова включали кинопроектор, и нередко это приводило к еще одному безболезненному периоду».

Постепенно Норман начал смеяться так, что у него глаза опухали и слезы катились ручьем. Ему порой даже сложно было остановиться. В итоге шесть часов смеха в день сделали свое дело.

Чтобы выяснить, может ли смех действительно снижать воспалительный процесс, доктор Хитциг брал у пациента анализы крови перед сеансом смеха и после. И каждый раз убеждался, что воспалительный процесс идет на убыль. Норман чувствовал себя окрыленным. Дозы лекарств постепенно снижались, а со временем Казинс и вовсе прекратил их принимать. Отказался он и от снотворных — к нему вернулся сон.

Через несколько недель журналист впервые без боли пошевелил пальцами рук. Он не верил своим глазам: утолщения и узлы на теле стали уменьшаться. Еще через месяц он мог переворачиваться на кровати, а через несколько месяцев наступил момент, когда он встал с постели и начал заново учиться ходить и управлять своим телом. Подвижность суставов увеличивалась просто на глазах, руки и ноги снова слушались. Это было для Казинса и его близких настоящим чудом, ведь врачи считали его обреченным! И наконец наступил день, когда Казинс смог вернуться к занятиям теннисом, верховой ездой и игре на органе, а главное, к любимой работе. После этого невероятного исцеления Нормана Казинса назвали человеком, рассмешившим смерть.

Рукопожатие было красноречивее слов

Выздоровел ли Казинс полностью? Пожалуй, так сказать нельзя. В медицине для таких случаев есть другие термины: компенсация, ремиссия. Но есть факт: Казинс победил неизлечимую болезнь с помощью смеха и остался жить. А как-то лет десять спустя Норман встретил одного из докторов, который занимался им в клинике и который приговорил его к медленной смерти. Узнав в Казинсе пациента, тот был совершенно ошарашен его здоровым видом. Норман же, здороваясь, сжал руку врача с такой силой, что тот сморщился от боли. Это рукопожатие было красноречивее всяких слов.

После того как Казинс невероятным образом выжил, он начал заниматься исследованиями биохимии человеческих эмоций, которые, как он долгое время считал, являются ключом к успеху людей в борьбе с болезнями. Свою борьбу со смертельным недугом и методику смехотерапии Норман Казинс описал в книге «Анатомия болезни в восприятии пациента», изданной в 1979 году.

К слову сказать, выкарабкиваться из лап смерти благодаря смехотерапии Норману приходилось еще не раз. Кроме коллагеноза, он дважды перенес инфаркт. Так, трижды оказываясь на краю гибели, Казинс каждый раз спасал себя супердозами смеха. Умер Норман Казинс от сердечной недостаточности в 1990 году в Лос-Анджелесе в 75-летнем возрасте, прожив намного дольше, чем предсказывали ему врачи.

Знаете ли вы, что...

СМЕХ благотворно действует на сосуды и работу сердца, на процессы кроветворения и дыхания, а также на общий мышечный тонус организма.

ПРИЯТНУЮ мышечную боль, которая появляется после приступа безудержного смеха, было бы очень полезно испытывать каждый день.

ПОД действием смеха в мозгу выделяется вещество, похожее на морфий. Оно становится своего рода внутренней анестезией, помогает организму расслабиться и одновременно мобилизовать силы для борьбы с болезнью.

Всё, что забыто на кладбище, ему и принадлежит

История эта произошла в семье моей двоюродной сестры Анжелы. С лучшим другом ее супруга Сергея случилось несчастье — утонул, спасая мальчишку, который провалился под лед.

Где-то через неделю после похорон Анжела стала замечать, что лицо у мужа осунулось, появились темные круги под глазами, аппетит пропал. Ложился спать отдельно, дверь за собой запирал. На все расспросы отмахивался, на здоровье не жаловался. Но с каждым днем выглядел все хуже и хуже. Да и в бутылку начал заглядывать каждый день.

Накануне сорокадневных поминок Анжела услышала от Сергея такую фразу: «А зачем мне его идти поминать, если он ко мне каждую ночь приходит?» Она забеспокоилась и решила посоветоваться с бабушкой. Ведь старые люди намного лучше разбираются в таких вещах. Бабушка начала расспрашивать Анжелу о похоронах. И та вспомнила, что, когда уже уходили с кладбища, Сергей обнаружил, что забыл там платок и хлеб, который давали тем, кто нес гроб, и вернулся. В этом и была разгадка хвори. Бабушка объяснила: все, что забыто на кладбище, ему и принадлежит. И рассказала давний случай. Сосед ее так притянул домой покойного. Умерший приходил к нему каждую ночь, разговаривал, пил, ел, спать с ним ложился в одну постель. И потихоньку высасывал жизненные силы. Получается, то же самое происходило и с Сергеем. Нужно было срочно что-то делать до того, как минует 40 дней. Позже выгнать умершего из дома уже невозможно. Он сам уйдет после того, как заберет всю жизненную силу.

Бабушка пошла в церковь, взяла святой воды, головку освященного мака, поцеловала нательный крест, помолилась иконе. А Анжеле наказала, чтобы она посыпала спальню маком, стены побрызгала святой водой, читая при этом «Отче наш». После разложила по углам освященные травы.

Той ночью уснуть Анжеле с мужем не удалось — поднялся такой ветер, что казалось, вот-вот сорвет крышу или окна выбьет. Сверкали молнии, гром грохотал так, что дом сотрясало.

Наутро ветер и гроза стихли. Больше покойный друг Сергея по ночам не навещал. На сороковой день все пошли на кладбище. Поговорили там, помянули покойного и разошлись. И только Анжела немного задержалась и положила на холмик с крестом платок и буханку хлеба — вернула кладбищу забранное.

Любовь, Рязанская обл.

На удачу

■ СОБИРАЕТЕСЬ НА ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ? ПОЛОЖИТЕ В КАРМАН ГОРСТКУ СОЛИ. КОГДА ОКАЖЕТЕСЬ НА МЕСТЕ, КИНЬТЕ ТАМ ЩЕПОТКУ.

■ ПОЛОЖИТЕ В БОТИНОК СТАРУЮ МОНЕТКУ. КАК ТОЛЬКО ПОНАДОБИТСЯ ПОМОЩЬ, ПОКРУТИТЕСЬ НА ЭТОЙ НОГЕ И ТОПНИТЕ.

■ ЗА ДЕНЬ ДО ВАЖНОГО СОБЫТИЯ ПЕРЕД СНОМ ПРЕДСТАВЬТЕ ТОГО, ОТ КОГО ЗАВИСИТ РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, И МЫСЛЕННО ПОБЛАГОДАРИТЕ ЗА ТО, ЧТО ОН ИДЕТ ВАМ НАВСТРЕЧУ.

Как там, у них?

ГИРИ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Гири в форме женской груди появились в спортивных магазинах Украины. В инструкции, которая к ним прилагается, написано: «Спортивное оборудование для настоящих мужчин, которые думают о женщинах все время». Разработчики гирь утверждают, что хотят вдохновить и мотивировать мужчин следить за собой и своим здоровьем.

«ПИВО» НА КОСТНОМ БУЛЬОНЕ

В Америке начали производить «пиво» для собак. Это безалкогольная смесь, которую можно давать питомцу вместо сухого корма. В составе мясной костный бульон, кукуруза, сельдерей, куркума, имбирь, базилик и мята. Песик точно не захмелеет, но, возможно, завалится с бутылкой на диван и будет смотреть футбол.

ЗАКРЫВАЕМ РОТ НА ЗАМОК!

Исследователи из Новой Зеландии придумали, как помочь людям с ожирением похудеть. Они создали накладки на зубы, которые закрывают рот человека и не дают ему есть в привычном объеме. Устройство состоит из двух металлических зажимов с магнитами. В результате его использования можно открыть рот только на 2 мм. Говорить и дышать накладки не мешают.

Чудеса природы

Одна из главных достопримечательностей острова Рождества, расположенного в Индийском океане, — ежегодная миграция красных крабов. Во время брачного периода (с ноября по декабрь) они перемещаются из лесов к побережью, чтобы отложить яйца. Огромное количество крабов, более 100 миллионов особей, заполняет дороги, улицы, дома местных жителей, покрывая все оранжево-красным ковром. Чтобы добраться до берега, крабам требуется около 18 дней. Потом их потомство таким же образом совершает обратное путешествие.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Поджог. 4.Утопия. 7.Штопка. 9.Термидор. 12.Знамение. 15.Джерси. 17.Поклажа. 18.Марсель. 19.Лубок. 20.Губа. 21.Тремоло. 22.Нонсенс. 24.Штандарт. 25.Аксиома. 28.Отоскоп. 31.Рапсод. 34.Иранец. 37.Бремен. 38.Ориентир. 39.Сибарит. 41.Хулиган. 44.Расправа. 46.Стаккато. 47.Изолента. 48.Холостяк. 49.Бикини. 51.Ендова. 53.Анорак. 56.Скраб. 57.Авгий. 58.Тибет. 59.Раскол. 60.Сенат. 61.Баки. 62.Июль. 63.Ринит. 65.Кантон. 66.Шнапс. 68.Радио. 69.Козни. 70.Спевка. 73.Солома. 76.Проект. 77.Индианка. 78.Исполком. 80.Приворот. 82.Пельмени. 83.Сопрано. 85.Тачанка. 88.Подстава. 90.Имение. 91.Тирана. 92.Максим. 94.Кислота. 96.Педиатр. 98.Изабелла. 100.Чебурек. 102.Сенегал. 103.Айран. 104.Кило. 105.Танкист. 107.Травник. 110.Абакан. 111.Баклажан. 113.Массовка. 115.Ельцин. 116.Кондор. 117.Мушкет.

По вертикали: 1.Потоп. 2.Дурак. 3.Год. 4.Уфа. 5.Пение. 6.Ягель. 8.Овечкин. 10.Иваново. 11.Орало. 13.Неман. 14.Маренго. 15.Дебитор. 16.Изумруд. 21.Трагик. 23.Супонь. 26.Старина. 27.Мицар. 29.Тибул. 30.Комбайн. 32.Авиасалон. 33.Острастка. 35.Потроха. 36.Архаика. 40.Алконост. 42.Иллинойс. 43.Особист. 45.Баламут. 50.Карбункул. 52.Окончание. 53.Абрикос. 54.Рокотов. 55.«Калинка». 63.Рижский. 64.Трамблер. 66.Шифровка. 67.Субтитр. 71.Подкладка. 72.Канделаки. 74.Лимпопо. 75.Капитал. 79.Процесс. 81.Реклама. 84.Арест. 86.Чутье. 87.Циркач. 89.Капрал. 92.Мазурка. 93.Миллион. 95.Окраина. 97.Донбасс. 99.Бунтарь. 101.Катта. 102.Сотка. 105.Табак. 106.«Никон». 108.Новик. 109.Квант. 112.Жар. 114.Сом.

Народные приметы — Сам себе синоптик

Ждать дождя или нет?

Люди давно научились предсказывать погоду, вглядываясь в небо, подмечая, как ведут себя животные и растения. Некоторые народные приметы оказались бабушкиными сказками, но есть и те, которые имеют научное обоснование.

■ В предчувствии дождя. Если кто-то говорит, что чувствует запах засухи или надвигающегося ливня, скорее всего, так и есть. Незадолго до дождя воздух наполняется озоном.

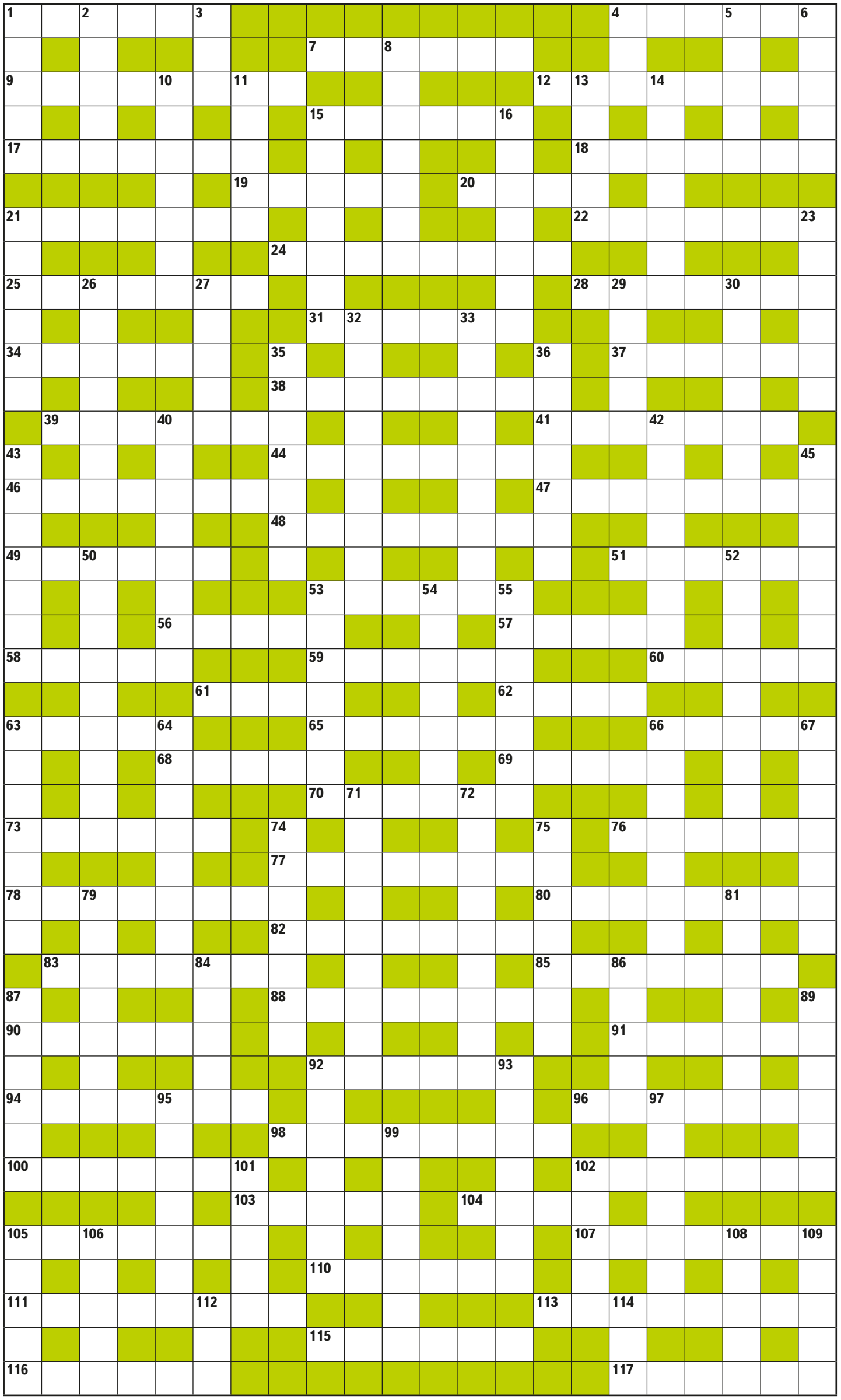
■ Красное, лучистое. Для краткосрочного прогноза раньше обращали внимание на заходящее солнце. Согласно поверьям, красное солнце во время заката означает, что следующий день будет погожий, а если оно белесое, придут дожди и непогода. Это действительно так.

■ Ласточки низкого полета. Еще одна примета связывает полет ласточек с наступлением дождя. Если они летают низко — жди дождя. С одной стороны, это вполне объяснимо. Ласточки питаются насекомыми, которых ловят прямо на лету. Логично сделать вывод, что перед дождем из-за повышения влажности воздуха насекомые опускаются поближе к земле — влага скапливается на их крыльях и образует капельки, которые утяжеляют маленького летуна. А вслед за едой опускаются к земле и добытчики, то есть ласточки. Но ученые оспаривают эту версию. Дело в том, что ласточки в основном охотятся за мухами и комарами. Высота их полета абсолютно не зависит от влажности воздуха. Во-первых, движения крыльев мух и комаров таковы, что на их концах постоянно образуются микровихри, которые стряхивают капли конденсата. Во-вторых, часто эти насекомые перемещаются, используя потоки восходящего и нисходящего воздуха. А комары и вовсе умеют проходить сквозь дождевые капли, совершенно при этом не намокая. Поэтому ласточки ошибаются в прогнозах — впрочем, как подчас и синоптики.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Преступление со спичками. **4.**Мечта Томаса Мора. **7.**Починка носка. **9.**Летний месяц французского республиканского календаря. **12.**Подсказка небес. **15.**Трикотаж из шелковых нитей. **17.**Мешок на осле. **18.**Крупнейший порт Средиземного моря. **19.**Старинный русский «комикс». **20.**Пухлая створка рта. **21.**Быстрое повторение двух нот. **22.**Нелепость, бессмыслица. **24.**Знамя, флаг. **25.**Неоспоримая истина. **28.**Прибор для осмотра уха. **31.**Певец-декламатор в Элладе. **34.**Азиат, говорящий на фарси. **37.**Родина сказочных музыкантов. **38.**Точка направления. **39.**Избалованный роскошью субъект. **41.**Шкет с рогаткой. **44.**Насилие с целью отомстить. **46.**«Отрывисто» для музыканта. **47.**Скотч у электрика. **48.**Неженатый мужчина. **49.**Сексапильный купальник. **51.**Винная посудина русичей. **53.**Ветровка альпиниста. **56.**Очищающее средство для лица. **57.**Царь, запустивший конюшни. **58.**Горы, славящиеся медициной. **59.**Трещина в православии. **60.**Палата конгресса США. **61.**Растительность на щеках. **62.**Середина лета. **63.**Насморк на языке эскулапов. **65.**Территория в Швейцарии. **66.**Бюргерская водка. **68.**Сарафанное средство связи. **69.**Подстроенные гадости. **70.**Репетиция хора. **73.**Отходы при молотьбе. **76.**Предварительный текст закона. **77.**Национальность Индиры Ганди. **78.**Орган власти в СССР. **80.**Эффект от любовного зелья. **82.**Сибирские равиоли. **83.**Женский певческий голос. **85.**Транспорт Анки-пулеметчицы. **88.**Лошади на замену утомленным. **90.**Барский дом с угодьями. **91.**Сердце Албании. **92.**Американский оружейник. **94.**Серная или соляная. **96.**Врач для самых маленьких. **98.**Сорт винограда. **100.**Жареный пирожок с мясом. **102.**Республика вокруг Дакара. **103.**Тюркский кефир. **104.**1000 граммов (разг.). **105.**Член экипажа машины боевой. **107.**Книга о лечебной флоре. **110.**Центр Хакасии. **111.**Фиолетовый огородный плод. **113.**Толпа на киноэкране. **115.**Первый президент России. **116.**Сородич грифа. **117.**Фитильное ружье.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Всемирное наводнение. **2.**Иван при Василисе Премудрой. **3.**Двенадцать месяцев. **4.**Столица на реке Белой. **5.**«Завывание» под музыку. **6.**Лишайник в рационе оленя. **8.**Штабс-капитан, враг неуловимых. **10.**Город незамужних ткачих. **11.**Перекованный меч. **13.**Река в Каунасе и Гродно. **14.**Черный цвет с серым отливом. **15.**Должник для бухгалтера. **16.**Самоцвет в подарок зеленоглазке. **21.**Сценическое амплуа. **23.**Ремень, стягивающий хомут. **26.**Времена царя Гороха. **27.**Дзета Большой Медведицы. **29.**Канатоходец в сказке Олеши. **30.**Машина, трудящаяся в страду. **32.**Выставка образцов самолетов. **33.**Наказание, дабы не повадно было. **35.**Сырье для ливерной колбасы. **36.**Древность, но иначе. **40.**Сказочная райская птица. **42.**Штат с городом Чикаго. **43.**Энкавэдэшник в полку. **45.**Возмутитель спокойствия. **50.**Камень красный гранат (устар.). **52.**Изменяемая часть слова. **53.**Урюк в полном соку. **54.**Портретист, писавший Екатерину Великую. **55.**Русская песня про ягодку. **63.**Залив в Балтийском море. **64.**Распределитель зажигания в движке. **66.**Тайное письмо. **67.**Внутрикадровая надпись. **71.**Материал, пришитый к изнанке одежды. **72.**Телеведущая Тина. **74.**Африканская река доктора Айболита. **75.**Крупная сумма денег. **79.**Нюрнбергский... **81.**Ролик, что фильмы прерывает. **84.**Отправка в кутузку. **86.**Интуиция ищейки. **87.**Артист с манежа. **89.**Унтер-офицер в европейских армиях. **92.**Бальный танец. **93.**Количество песенных алых роз. **95.**Спальный район. **97.**Угольный кладезь Украины. **99.**Человек мятежного склада. **101.**Кошачий лемур с Мадагаскара. **102.**Дачная мера площади. **105.**Дело, когда дела совсем плохи. **106.**Марка фотоаппарата. **108.**Боярский сын на службе. **109.**Наименьшая порция энергии. **112.**Избыточное тепло. **114.**Усатая мечта рыбака.



Кошке не место в хозяйской постели

С домашними питомцами живется теплее, уютнее и даже здоровее. Доказано, что у их владельцев снижаются давление и уровень холестерина. Но даже от внешне пышущих здоровьем животных можно заразиться паразитами. Какими и как это предотвратить?

1 **Стригущий лишай.** Его переносчики — кошки, собаки. Грибковая инфекция кожи и волосистой части головы передается при контакте от животного человеку и при прикосновении к зараженным поверхностям. В группу риска попадают дети, пожилые и те, кто имеет проблемы с иммунитетом. Через 7-14 дней после заражения появляются чешуйчатые красноватые зудящие высыпания, а на коже головы редеют волосы. Чтобы не заболеть, приучитесь мыть руки после прикосновения к питомцам и после чистки клеток или лотков. Регулярно показывайте питомца ветеринару, даже если он выглядит здоровым. Своевременно вакцинируйте кошек и собак.

2 **Болезнь кошачьих царапин.** Инфекцию вызывает бактерия, переносчиками которой в какой-то момент своей кошачьей жизни становятся 40% животных. Но передается болезнь человеку не всегда, а только после укуса, царапины или зализывания раны. Через 3-10 дней после травматичного инцидента на месте повреждения появляется папула, затем увеличиваются лимфоузлы, появляются лихорадка, головная боль и недомогание. Заболевание проходит само собой через 1-3 недели после первых симптомов. Чтобы не заболеть, укусы и царапины сразу же промывайте теплой водой с мылом и наносите мазь с антибиотиком.

3 **Токсоплазмоз.** Переносчики — кошки. Возбудитель инфекции — паразит токсоплазма, представляет опасность, как правило, только для будущих мам, заразившихся во время беременности. Для этого не обязательно быть укушенной — достаточно просто жить с кошкой в одном доме. При инфицировании болезнь может передаться нерожденному ребенку и резко увеличить его шансы появиться на свет с пороками развития. Для остальных любителей животных токсоплазмоз неопасен. По статистике, им инфицированы около 15% прекрасно себя чувствующего населения.

4 **Сальмонеллез.** Переносчики — рептилии: змеи, ящерицы, черепахи. Болезнь проявляется через 12-72 часа после заражения. На инфицированного как снег на голову сваливаются мощная лихорадка (с температурой до 40°С), не менее мощная диарея, боль в животе, иногда рвота. Выздоровление приходит обычно само собой через 4-7 дней желудочно-кишечных испытаний. Но иногда болезнь протекает настолько тяжело, что пострадавшим приходится ложиться в инфекционку.

О. П. Цветков, инфекционист

ЕСЛИ КАКАЯ-ТО МЫСЛЬ У ВАС В ГОЛОВЕ НЕ УКЛАДЫВАЕТСЯ, ТО И НЕ НАДО ЕЕ ТУДА ЗАПИХИВАТЬ.

Всем советую сделать себе стельки из бересты, не пожалеете

Делаю я такие стельки сам. Бересту беру с любого поваленного дерева, в том числе уже мертвого. Свои свойства она сохраняет годами. Каждая стелька делается из двух берестяных полосок. С наружной стороны смазываю их тонким слоем сосновой смолы и складываю вместе. Кладу под груз на 3-5 дней, чтобы склеились. Потом вычерчиваю контур будущей стельки и прошиваю медной проволокой зигзагообразно или скрепляю медными скрепками (располагаю их в шахматном порядке). И последний этап — вырезаю стельку ножницами по очерченному контуру. В такой стельке лечат и дерево, и металл (медь). Тут и точечный массаж, и ароматерапия. Можно еще положить стельки летом на муравейник в лесу. Такая биопропитка сделает их еще целебнее, особенно при заболеваниях суставов.

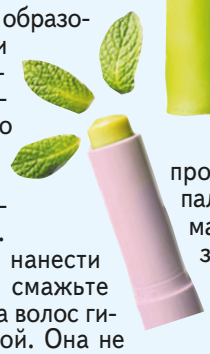
У меня кожа на ступнях была грубая, в трещинах. Сейчас розовая и мягкая, даже на пятках как у младенца. У жены улучшилось кровообращение в ногах. До этого ноги замерзали, а безымянный палец правой ноги немел и терял чувствительность. Сейчас все в порядке. Всем советую сделать себе такие стельки, не пожалеете. За 2-3 дня ношения они становятся мягкими, родными, ноги с ними сливаются в единое целое. А медь разогревает так, что кажется, будто в обуви лежат перевернутые утюги. Для лечения ног, нормализации давления стельки нужно носить на босу ногу каждый день не меньше 3-4 часов. Если будете носить стельки постоянно, надевайте носки или чулки из хлопка или льна.

Анатолий Семенович, Костромская обл.

Гигиеническая помада — не только для губ

* Металлическая молния стала заедать? Смажьте ее помадой, и проблема исчезнет.

* Чтобы избежать образования заусенцев и сухости кожи, кутикулу регулярно смазывают маслом. Но если специального масла нет, его прекрасно заменит гигиеническая помада.



* Перед тем как нанести краску на волосы, смажьте кожу по линии роста волос гигиенической помадой. Она не даст краске впитаться в кожу.

* С помощью гигиенической помады легко снять следы от туши, если вы плакали, смеялись или чесали глаза или просто на улице шел дождь. Дополнительный бонус — она не повредит слой тонального средства, которое вы наносили утром.

* Во время бритья вы случайно порезались? Гигиеническая помада быстро остановит кровотечение. Просто смажьте ею ранку.

* Если кольцо маловато или у вас отекли руки и кольцо сложно снять с пальца, смажьте кожу гигиенической помадой.

* Чтобы не натереть ноги новыми туфлями, попробуйте помазать пятки или пальцы ног гигиенической помадой. Она создаст на коже защитный слой, который ослабит трение.

* Зимой от реагентов у собак часто появляются трещины на лапках. Чтобы защитить лапы, помажьте их перед выходом на прогулку бальзамом для губ.

Пригодится

■ ИЗНОШЕННЫМИ КАПРОНОВЫМИ КОЛГОТКАМИ УДОБНО НАТИРАТЬ СТЕКЛА ДО БЛЕСКА.

■ СВЕТЛУЮ КОЖАНУЮ ОБУВЬ ХОРОШО ОЧИЩАЕТ СМЕСЬ СТИРАЛЬНОГО ПОРОШКА, СОДЫ И ЗУБНОЙ ПАСТЫ.

Чтобы ложки заблестели

Блестящие вилки, ложки и ножи — признак того, что в доме хорошая хозяйка. Добиться их блеска совсем несложно с помощью подручных средств, которые найдутся в каждом доме.

■ Зубной порошок и зубная паста. Погрузите столовые приборы в емкость с горячей водой и протрите каждый предмет нанесенным на щетку зубным порошком или пастой. После промойте приборы под холодной водой. Из зубного порошка можно приготовить и специальный очищающий состав. Соедините его с небольшим количеством воды, чтобы получилась достаточно густая масса.

■ Сода и горчица. Растворите в 1 л кипятка по 1 ст. ложке соды и порошка горчицы. Все загрязненные столовые приборы опустите в раствор на полчаса, после сполосните водой. При сильных загрязнениях время замачивания можно увеличить.

■ Уксус. Если нужно очистить ложки и вилки от черноты, их тщательно протирают смоченной в концентрированном уксусе ветошью. Конечно же, делать это нужно в перчатках. При любых других загрязнениях растворите в 1 л воды 125 мл уксуса. Поставьте емкость на плиту, на дно уложите столовые приборы. Доведите раствор до кипения и снимите с огня. Дайте остыть, после хорошенько прополощите приборы и вытрите насухо.

■ Горячая вода. Кипячение столовых приборов — один из наиболее действенных вспомогательных способов очистки большинства загрязнений! Вот только для избавления от застарелого жира он вряд ли поможет. Если прокипятить приборы, налет размягчится, и все, что останется сделать, — просто хорошенько протереть загрязненные места губкой. Эффективнее кипячение работает в сочетании с солью и содой. В 1 л воды растворите по 2 ст. ложки соды и соли. Поместите в раствор ложки и вилки, поставьте емкость на огонь и доведите до кипения. Держите приборы на плите не больше получаса. Если ставить емкость на плиту не хочется, можно просто залить столовые приборы кипятком, а потом добавить в него соль и соду. После чистки посуду прополощите.

Заоктябрило за окном, заморосило...

ОВЕН Просто волшебные дни! Все будет получаться само собой. Стоит лишь подумать о чем-то — и желание сбудется. Звезды готовы исполнить любой каприз, причем совершенно бесплатно. Кстати, жизнерадостные люди реже страдают от атеросклероза, чем те, кто смотрит на мир насупив брови. Достаточно от души посмеяться хотя бы 5 минут в день.

ТЕЛЕЦ Заоктябрило за окном, заморосило... Но не стоит грустить. Ведь до настоящих холодов далеко. Поэтому от души наслаждайтесь еще не тронутой багрянцем зеленью и ласковым солнышком. Зеленый цвет, говорят психологи, успокаивает. Ловите момент — подлечите израненные нервы, созерцая деревья, цветы, травы, пока еще не «выцвела» их летняя раскраска.

БЛИЗНЕЦЫ Вас ждут спокойные две недели. Удастся справиться с разногласиями и размолвками. Главное — проявить мудрость. Чтобы звездная помощь всегда приходила вовремя, зажигайте свечу, когда нужно пообщаться с небесным покровителем. Если чувствуете, что над вами сгущаются тучи, этот огонь очистит дом и ваши мысли от всего дурного.

РАК Вы относитесь к той категории людей, для которых осень — это новая жизнь, а новая жизнь — это осень. Поэтому встречайте ее с оптимизмом. Чтобы сделать это время года еще прекраснее, обязательно найдите хотя бы полчаса, чтобы погулять в парке или осеннем лесу. Прогулка в ровном темпе — хорошее упражнение и для сердца, и для головного мозга.

ЛЕВ Каждый день заставляйте себя радоваться и «вытаскивайте» за волосы из любой грустной ситуации. Иначе утонете в собственной печали. А чтобы хорошо выглядеть, не спите по 10 часов. Надо жить! Помимо зелени, на вашем столе должно быть больше витамина С. Поможет красный сладкий перец. Готовьте из него разные блюда и ешьте свежим.

ДЕВА Жизнь заиграет яркими красками только у тех, кто готов рисковать, доверяться своим чувствам и делиться душевным теплом. Впустите, наконец, в свою жизнь больше позитива. И еще совет: хотя бы 2-3 раза в неделю ешьте морскую рыбу и по горсти грецких орехов раз в день. В салаты добавляйте льняное масло и кунжут. У вас будет ясный ум и хорошая память.

ВЕСЫ Давно ли вы ходили в гости? Если да, пора исправить эту ошибку. Есть и другой вариант — пригласить к себе родственников или друзей. Посидите вечером, поболтаете, чайку попьете. А может, и чего покрепче. О здоровье: от болезней осенью защитит шиповник. Заваривайте его в термосе и пейте как обычный чай.

Из тупика всегда есть только один выход — надо просто развернуться и пойти в другую сторону.

СКОРПИОН Завистники могут хитро обвести вас вокруг пальца и запутать. Но есть и хорошие новости: велика вероятность удачного приключения или приятной встречи. И еще совет: вдоволь ешьте виноград. Он замедляет старение. В одной кисточке суточная норма витамина В. Он помогает бороться со стрессами.

СТРЕЛЕЦ В окно стучится дождь, а так хочется снова почувствовать лето! Повесьте на стену яркую фотографию, например, цветов, которые все лето росли в вашем саду, или сделанную во время отдыха на море. Каждый раз, когда зацепитесь за нее взглядом, будете мысленно возвращаться в лето. А для хорошего сна соблюдайте правило «трех Т»: темно, тихо, тепло.

КОЗЕРОГ В последнее время одолевают однообразие и скука? Это временно! Проявите терпение и позвольте себе отдохнуть в течение дня несколько часов или несколько минут. Посвятите их только себе, любимому. Например, вечером уютно устройтесь в кресле, поставьте рядом коробку конфет, кучу бутербродов и посмотрите позитивный, нескандальный фильм.

ВОДОЛЕЙ Перестаньте обижаться на судьбу. Наступило время решительно действовать, чтобы хоть что-то изменить в своей рутинной жизни. Здоровье не должно подвести, а легкое недомогание окажется мимолетным. Кстати, полюбите чай. Он будет еще полезнее, если заваривать его на вишневых или малиновых веточках и листочках. Нет свежих? Сгодятся и сухие.

РЫБЫ Звезды предупреждают: сидите тихо и не высовывайтесь. Тогда и неприятности обойдут стороной. Делайте людям добро и думайте о них только хорошее. А если почувствуете упадок сил или признаки депрессии, что осенью вполне естественно, бросьте в кипящую воду горсть корок апельсина и пару минут подышите. Вы удивитесь тому, насколько быстро к вам вернется бодрость духа и радость жизни.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Не навреди**
Стоит ли принимать статины, если тебе за...

✓ **SOS!**
Всего один день был понос.

✓ **Актуальная тема**
Осенью нос — уязвимое место.

✓ **Для тех, кто не любит ходить в поликлинику**
Компрессы, мази, пластыри...

✓ **Прикинь на себя**
Диабет любит полных.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ!

ГЛАЗА – САМЫЙ ЦЕННЫЙ И УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Главный технолог и разработчик Матвеева Ирина

Услышав в связи с чем-нибудь фразу **«Береги как зеницу ока»**, сразу понимаешь, что речь идет **об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза?**

Сердце, мозг не в счет - без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. * Геомалин Вижн. ** Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502. *** Соль пищевая "Каменное масло "Geomalin Vision", декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.PA01.B.01037/21 от 01.06.2021г. Не является лекарством. Акция действует по 22.02.2022. **РЕКЛАМА 000428**

РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ВАС МОЖЕТ СТАТЬ НОВЫЙ, НЕ ИМЕЮЩИЙ АНАЛОГОВ ПРОДУКТ «GEOMALIN VISION»*

ЭТО БИОАКТИВНЫЙ АЛЮМОМАГНИЕВЫЙ КВАСЕЦ С ПОВЫШЕННОЙ МИНЕРАЛИЗАЦИЕЙ. СОДЕРЖИТ ХЕЛАТНЫЕ МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!! Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача — дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением.

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ВЕРНИ СЕБЕ ЗРЕНИЕ» ВЫ МОЖЕТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ ВЫПИСАТЬ 2 УПАКОВКИ «GEOMALIN VISION»* СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки.

*ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОД ПРОГРАММЫ****:* **1640**

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!

8-800-100-95-02

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **103240** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 29.09.2021 г.
Подписано в печать 22.09.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№20 (652)
Тираж 84240 экз.
Заказ №800
Объем 6 п. л.
16+